尚锦288系列

尚锦文化

最受欢迎的好汤288道

尚锦文化 编

家常汤煲158道·滋补汤煲130道

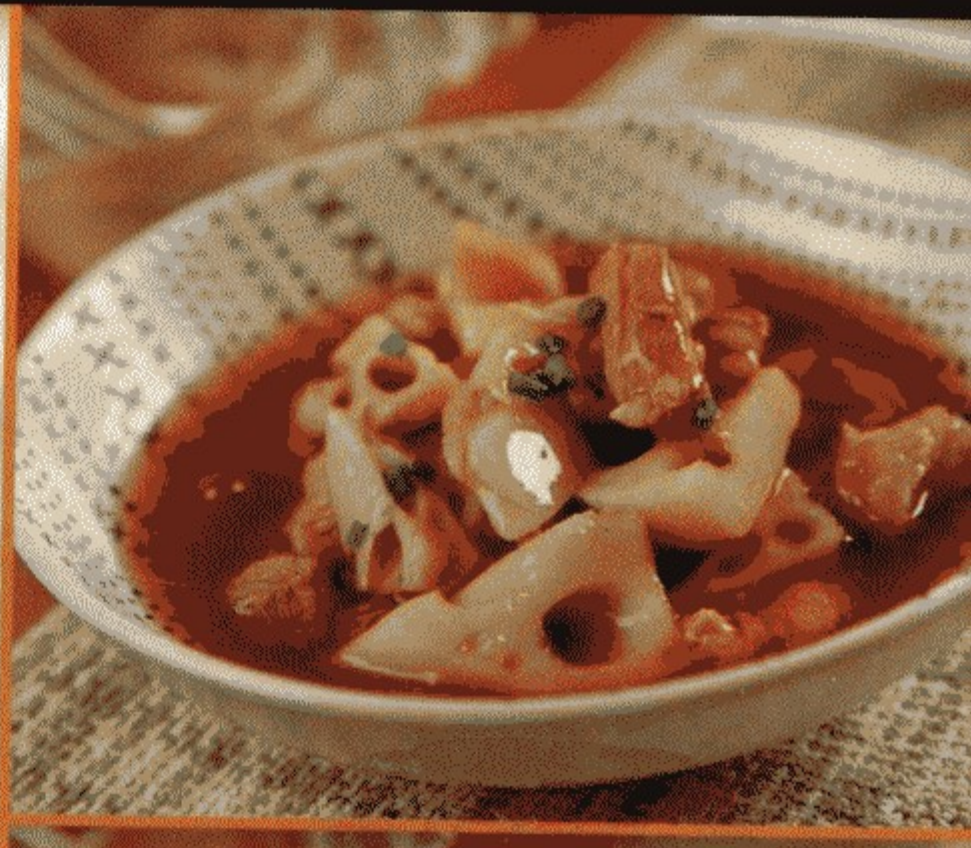


中国纺织出版社

Zuishou Huanying De Haotang 288 Dao

家常汤煲158道·滋补汤煲130道







ISBN 978-7-5064-6103-0

9 787506 461030 >

定价：19.80元

图书在版编目（CIP）数据

最受欢迎的好汤288道 / 尚锦文化编.—北京：中国纺织出版社，
2010.1
（尚锦288系列）
ISBN 978-7-5064-6103-0
Ⅰ.①最… Ⅱ.①尚… Ⅲ.①汤菜-菜谱 Ⅳ.①TS972.122
中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第215376号

责任编辑：范琳娜　　责任监印：刘　强
装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010－64168110　传真：010－64168231
http: // www.c-textilep.com
E-mail: faxing@c-textilep. com
天津市光明印务有限公司印刷　各地新华书店经销
2010年1月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1 / 16　印张：8
字数：90千字　定价：19.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

尚锦288系列

尚锦文化

最受欢迎的好汤288道

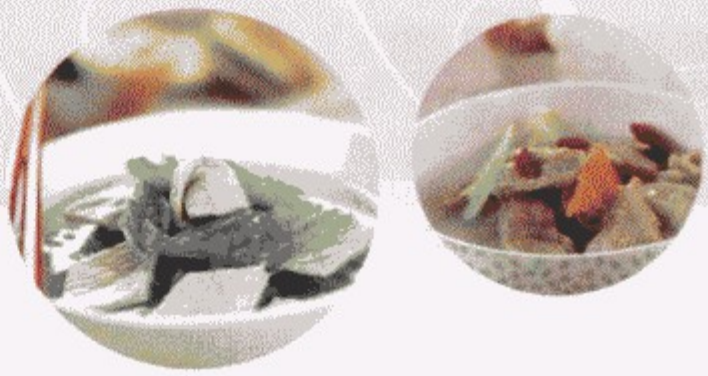
尚锦文化 编



中国纺织出版社

目录

Contents



猪·牛·羊

006 牛蒡排骨汤
006 莲藕煲排骨
007 冬瓜排骨汤
007 排骨海带汤
008 双蔬排骨汤
008 榨菜肉丝汤
009 大豆排骨汤
009 玉米排骨汤
010 沙锅白肉汤
010 连锅汤
011 花生红枣瘦肉汤
011 山楂瘦肉汤
012 罗宋汤
012 扣三丝汤
013 火腿白菜汤
013 火腿冬瓜汤
014 萝卜排骨汤
014 白果小排汤
015 肉片豆腐汤
015 丝瓜肉片汤
016 淮杞排骨汤
016 苦瓜肉片汤
017 山药肉片汤
017 肉丝茭白汤
018 金针肉丝汤
018 酸辣汤
019 冬瓜腔骨汤
019 酸菜汤
020 咸肉豆腐汤
020 腰花双耳汤
021 花生猪蹄汤
021 猪蹄肚汤
022 肚片汤
022 丝瓜猪蹄煲
022 红枣猪心煲
023 沙锅蹄筋
023 萝卜牛腩煲
023 莲藕牛腩
024 红酒牛腩
024 白果羊肉汤
024 羊肉粉皮汤
025 萝卜羊肉汤
025 腰片汤
025 白菜肉片汤
026 火腿鲜笋汤
026 火腿炖芽菜
026 番茄肉片
027 肚肺汤
027 杂烩汤
027 腊肉菜薹汤
028 竹笋肚片汤
028 腌笃鲜汤
028 牛肉土豆清汤
029 西湖牛肉羹
029 清炖牛尾汤
029 腐皮腰片汤
030 酥腰百叶结汤
030 咸肉河蚌汤
030 冬瓜肺片汤
031 黑龙羊肉煲
031 龙实猪心煲
031 佛手猪肉汤

鸡·鸭·鹅·鸽·鹌鹑

032 鸡丝莼菜汤
032 红豆乌鸡汤
033 鸡豆花
033 鸡肉海参汤
034 平菇鸡汤
034 太白鸡
035 番茄鸡块汤
035 凤爪冬瓜汤
036 清炖鸡
036 翡翠鸭羹
036 清汤肫花
037 山药炖鸡汤
037 胡萝卜煲鸡汤
037 冬菇凤爪煲
038 滋补乌骨鸡
038 莲子老鸭汤
038 扁尖老鸭汤
039 薏米老鸭汤
039 鸭血豆腐汤
039 啤酒鸭
040 虫草鸭汤
040 莲子鹌鹑汤
040 银耳乳鸽汤
041 气锅鸡
041 蘑菇炖仔鸡
041 芋艿鸭块汤





鱼·虾·蟹·贝

042 萝卜丝鲫鱼汤
042 鱼丸汤
043 粉皮鱼头汤
043 姜丝鲈鱼汤
044 山药鲫鱼汤
044 雪菜大汤黄鱼
045 鱼头豆腐汤
045 昂刺鱼豆腐汤
046 沙锅酥鱼汤
046 黑鱼煨汤
047 烧鱼杂
047 三高汤
048 清汤虾丸
048 酸辣鱿鱼汤
049 虾皮紫菜汤
049 开洋豆腐汤
050 开洋冬瓜汤
050 芥菜蛤蜊汤
051 牡蛎豆腐羹
051 蒜子黄鳝煲
052 汆黑鱼片汤



052 芙蓉银鱼汤
052 清汤鱼圆
053 莼菜鲈鱼汤
053 咸菜墨鱼煲
053 莴笋河虾汤
054 海参肉片汤
054 茄酱鲈鱼片
055 鲫鱼豆腐汤
055 百合鲫鱼汤
055 奶汤鲫鱼
056 酸汤鱼
056 牛蒡黑鱼汤
056 香菇鱼丸汤
057 泥鳅豆腐汤
057 韭菜蛤蜊汤
057 蚬子豆腐羹

蔬菜·其他

058 五色蔬菜汤
058 冻豆腐汤
059 白菜炖豆腐
059 白菜粉丝汤
060 番茄豆腐汤
060 雪菜豆腐汤
061 菠菜豆腐汤
061 海带冬瓜汤
062 番茄鸡蛋汤
062 莼菜蛋花汤
063 紫菜鸡蛋汤
063 平菇腐竹汤
064 冬瓜蛋汤
064 丝瓜蛋汤
065 鸡汤豆苗
065 榨菜笋片汤
066 竹笋香菇汤
066 豆腐笋片香菇汤
067 豆芽豆腐汤
067 蘑菇腐竹煲
068 开洋干丝汤
068 虾米萝卜汤
069 香菜粉皮汤
069 太极蔬羹
070 芙蓉银耳汤
070 蒲菜汤
070 西瓜密瓜羹
071 金针菇汤
071 瓠瓜汤
072 圆白菜汤



072 菜秧豆腐汤
073 豆腐果蔬菜汤
073 杏仁豆腐汤

调节三高

074 南瓜绿豆
074 山玉乳鸽煲
075 枸杞牛尾汤
075 牛蒡老鸭煲
076 莲芽猪肉煲
076 巴戟老鸡煲
077 百合炖猪蹄
077 萝卜炖酥腰

美容养颜

078 丝瓜猪肝
078 玉兰乌鱼
079 菊花猪肝
079 白菜汆肝
080 玉竹兔肉
080 草菇冬瓜
081 茯苓肉片
081 木耳鲫鱼
082 凤爪香菇汤
082 乌发精片
083 双豆猪手
083 大枣猪心
084 红黑猪肤
084 白菊肉片
084 枸杞酥腰

温补滋养

085 桂枝羊肉煲
085 紫菜肉片豆腐汤
085 附片青鱼煲
086 砂仁乳鸽煲
086 龙眼羊肉汤
087 煨鹌鹑汤
087 腐竹猪肚
088 火腿笋片鹌鹑汤
088 鹌鹑鸽子汤
089 鸽肉土豆汤
089 栗子凤足煲

滋阴养身

090 母子相会煲
090 玉竹乌鸡
091 黄精猪手
091 口蘑鸭片汤
092 银耳乳鸽
092 竹荪莲子
093 莲藕鸡
093 鲜奶鹌鹑
094 淡菜炖蹄筋
094 猪蹄茭白汤
094 乌鸡白凤汤
095 鲜笋老鸭汤
095 生地鸡蛋汤
095 老鸭煲
096 桂花兔肉
096 淡菜小排汤



健脾养胃

097 菠菜鲫鱼
097 莲须猪肉煲
098 猴黄老鸡煲
098 山药炖鸡汤
099 莲藕猪手
099 参乌黄鳝
100 银芽山楂
100 粟米鸡粒汤
101 芥菜竹荪羹
101 莲乌乳鸽煲
102 西施排骨煲
102 鱼腥猪肺煲

102 龙枣老鸭
103 番茄鱼圆汤
103 椿芽豆腐
103 三菇汤
104 火腿凤翅煲
104 薏米冬瓜

滋补肝肾

105 白果小排汤
105 首乌牛肉
106 当归羊肝
106 首乌山楂煲
106 杜仲牛膝煲
107 首乌三菌
107 益寿鸽蛋汤
107 木耳鲤鱼煲
108 芝麻乌鸡煲
108 莲藕乳鸽
108 地黄乌鸡
109 银耳鸡肝
109 青箱鱼片汤
109 薯蓣乌鸡
110 首乌鲤鱼
110 红枣水鱼煲
110 枸杞鲢鱼煲

补气养血

111 菠菜猪肝汤
111 丝瓜猪手煲
111 黄芪猪肝
112 人参附鸡汤
112 栗子羊肉
112 金针鸡丝
113 润发羊肉
113 淮山子鸡
113 麻仁银耳
114 三才老鸡煲
114 山药白鳝煲
114 竹紫鸡丝汤
115 瑶柱老鸡煲
115 天麻炖仔鸡
115 冬瓜青鱼煲
116 参须鸡汤
116 参归子母鸡
116 大枣兔肉
117 夏枯鳜鱼煲
117 黑豆鱼头煲
117 陈皮肚肺煲

清热解毒

118 莲蓬豆腐
118 冬瓜木耳汤
119 牛蒡汤
119 白灵菇鸡肝煲
120 萝卜豆腐汤
120 玉竹乳鸽
121 鲫鱼精片
121 丝瓜豆腐煲
122 龙井鸡片汤
122 白玉猪肚煲
122 丝瓜蘑菇汤

活血化淤

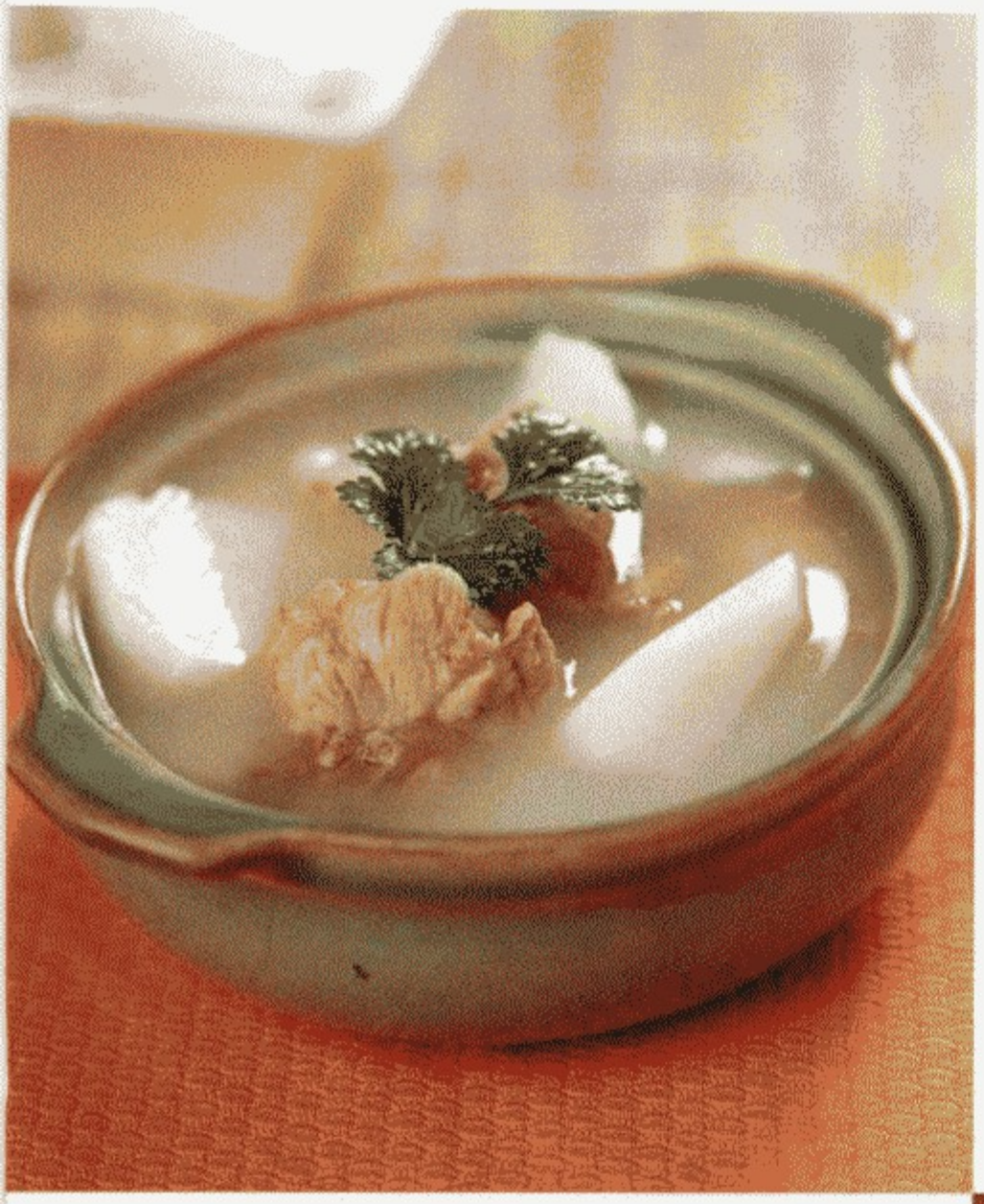
123 百合肉片
123 三七鲫鱼煲
123 竹荪丝瓜汤
124 田七老鸡煲
124 薏米鸡蛋汤
125 首乌乌鸡煲
125 芎芷鱼头煲

养心安神

126 决明鱼片
126 补骨鹅肉煲
126 龙眼鸽肉煲

防癌抗老

127 芥菜竹荪羹
127 黄豆炖猪蹄
127 香菇鸡汤



牛蒡排骨汤

材料

牛蒡50克，小排骨350克

调料

黄酒、葱段、姜片、清汤、盐、味精各适量

做法

1. 牛蒡去皮、切段；小排骨斩成3厘米长的段，放入沸水中烫片刻，捞出洗净，放大碗中，加黄酒、葱段、姜块，上笼蒸烂。
2. 锅置火上，放入蒸熟的排骨，加入牛蒡、清汤，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

排骨焯水后要用清水洗去血污，再与牛蒡一起烹调。

莲藕煲排骨

材料

藕150克，猪排骨250克，香菇适量

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

1. 藕刨去皮，切成滚刀块，入沸水锅焯水；排骨洗净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净。
2. 沙锅中加入清汤、藕、排骨块、香菇、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

排骨要用清水浸泡去血水，焯水后要用清水洗去血污，再与藕一起烹调。





冬瓜排骨汤

材料

猪子排250克，冬瓜500克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段，焯水后洗净；冬瓜去皮、焯水。
2. 沙锅中放入排骨和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，再加入冬瓜炖10分钟，加盐、味精调味即可。

tips

冬瓜煮的时间不能长，要等排骨炖熟烂后再放入。

排骨海带汤

材料

猪子排250克，海带250克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段，焯水后洗净；海带洗净，切成菱形片，焯水。
2. 沙锅中放入排骨、海带片和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加盐、味精调味即可。

tips

若加入淡菜风味更佳。





双蔬排骨汤

材料

西兰花100克，胡萝卜100克，猪排骨250克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

1. 西兰花切块，胡萝卜去皮、切块，均入沸水锅焯水；排骨洗净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净。
2. 沙锅中加入清汤、排骨块、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，放入西兰花和胡萝卜，加入盐、味精，再烧5分钟，拣去葱段、姜片即可。

tips

蔬菜要在排骨炖熟烂后再加入。

榨菜肉丝汤

材料

猪瘦肉200克，榨菜50克

调料

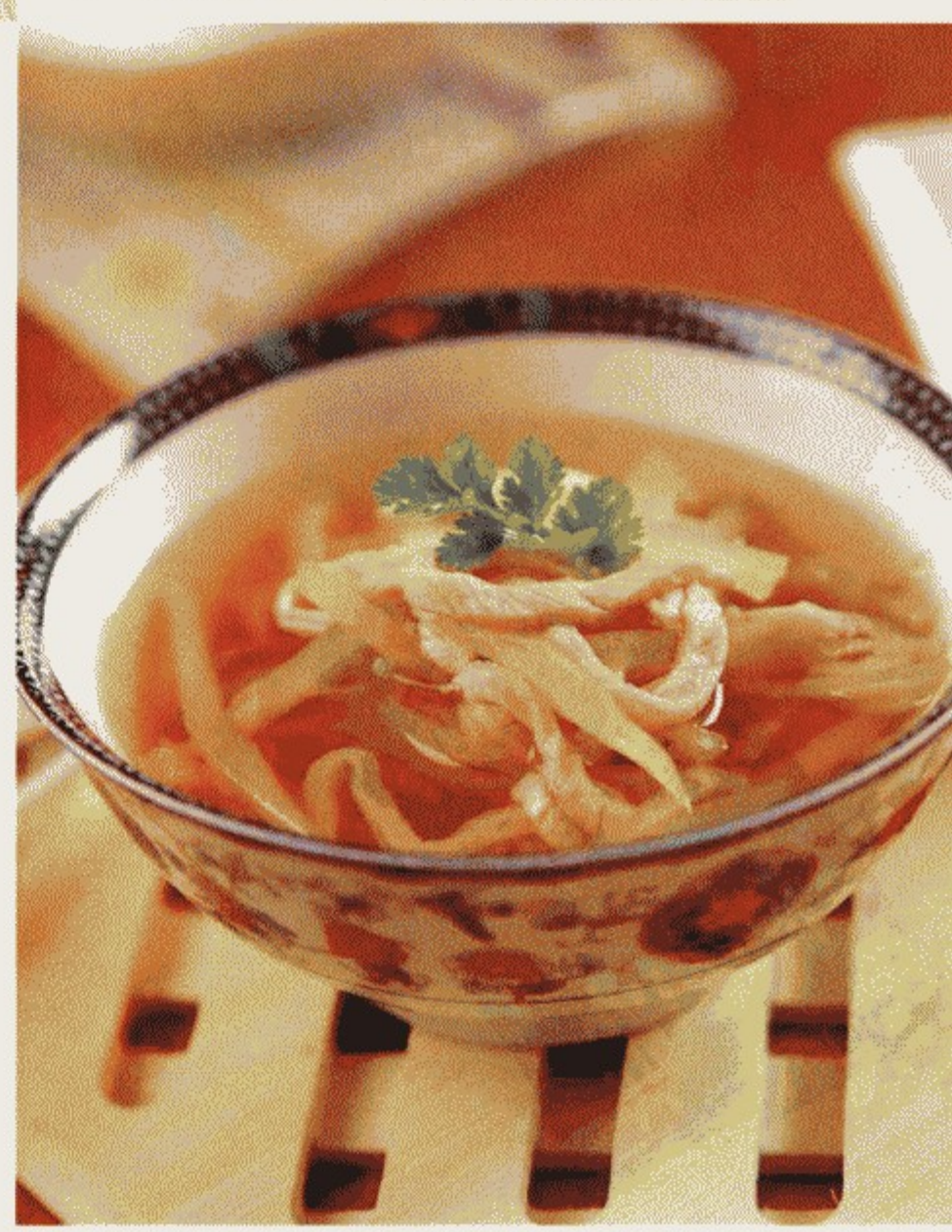
清汤、盐、酱油、黄酒、味精各适量

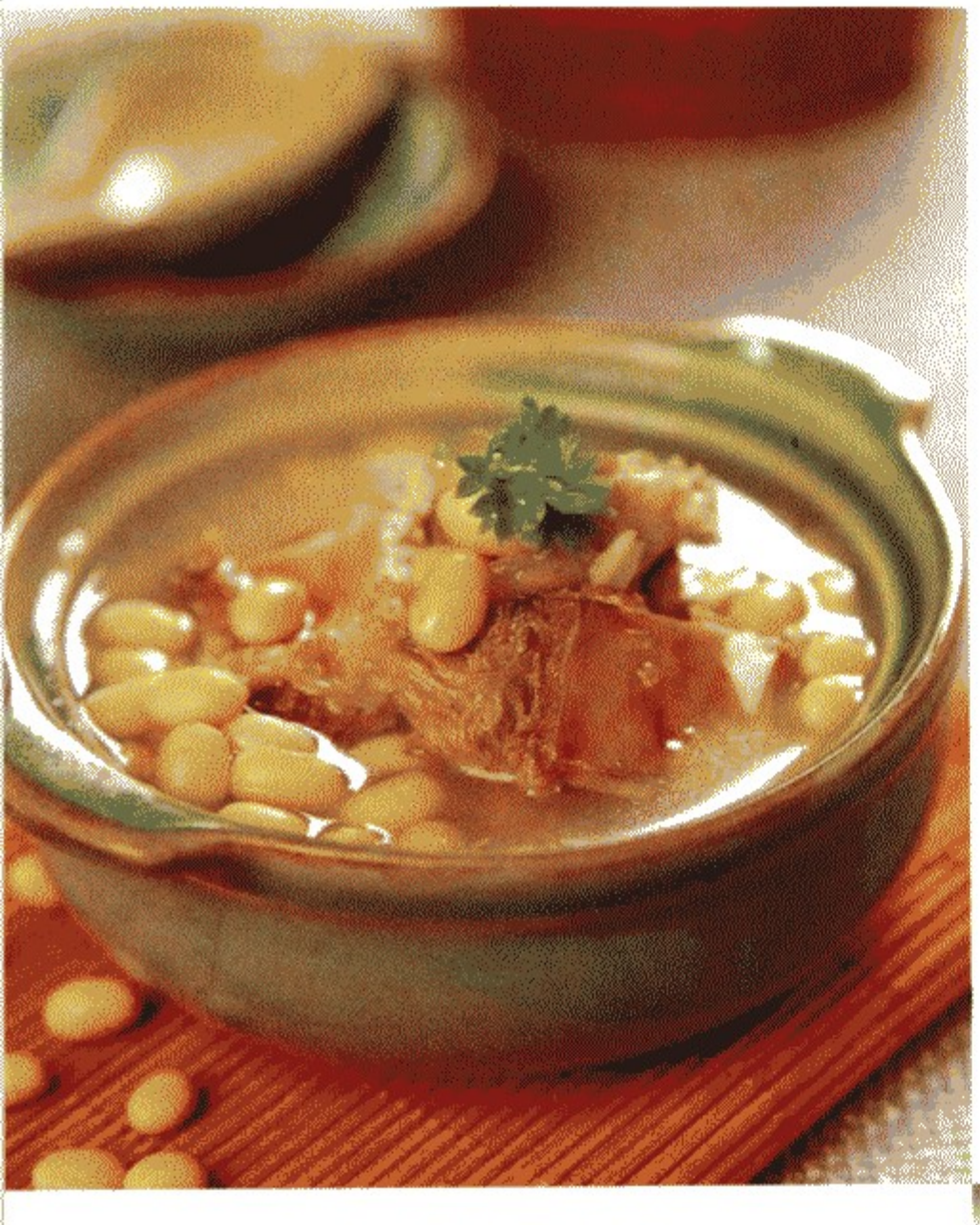
做法

1. 猪肉切丝；榨菜洗净、切丝。
2. 锅中倒入清汤，放入盐、酱油、黄酒、味精，烧沸后，放入肉丝和榨菜丝，用勺子搅动，煮到肉丝熟时(不能大沸)，即把肉丝和榨菜捞于碗内，汤烧沸，撇去浮沫，倒入碗中即可。

tips

榨菜切丝后要浸泡去咸味。原料不能久煮，久煮肉易老。





大豆排骨汤

材料

黄豆(即大豆)100克，猪排骨300克，香菜少许

调料

色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许

做法

1. 将黄豆浸泡后洗净；排骨剁成块，入沸水锅中焯水后洗净。
2. 油锅烧热，下葱段、姜片炝锅，加料酒和清水，放入排骨炖30分钟，再放入黄豆，炖至黄豆熟软，加盐、味精调味，出锅撒上香菜即成。

tips

黄豆与排骨也可同时下锅炖。

玉米排骨汤

材料

鲜玉米棒250克，猪排骨250克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

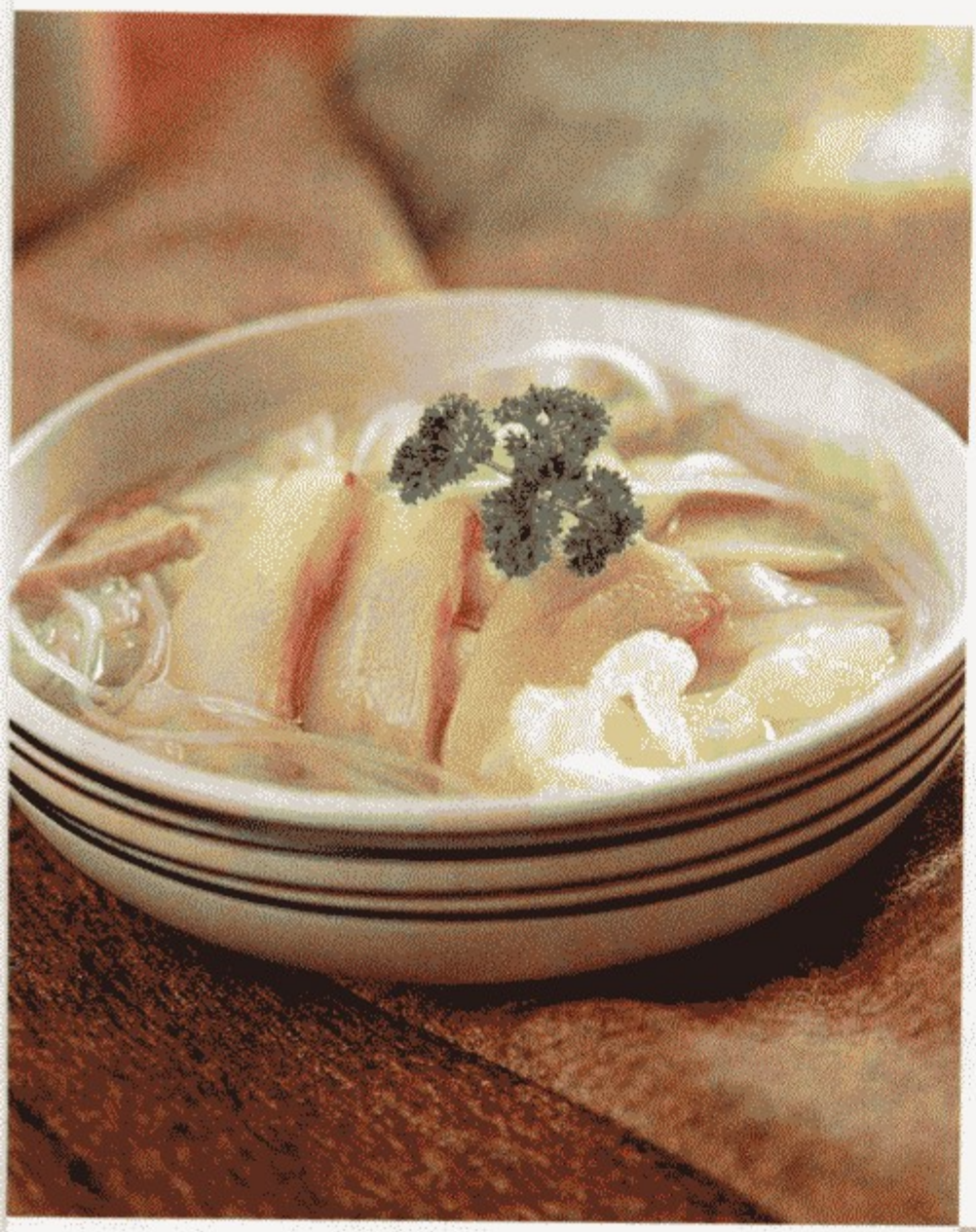
做法

1. 鲜玉米棒切成块，入沸水锅焯水；排骨洗净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净。
2. 沙锅中加入清汤、玉米、排骨块、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

排骨要用清水浸泡去血水，焯水后要用清水洗去血污，再与玉米一起烹调。





沙锅白肉汤

材料

熟猪肋条肉200克，水发粉丝150克，菜花200克

调料

盐、味精、高汤各适量

做法

1. 菜花焯水后切成小块；熟猪肋条肉切成大片。
2. 沙锅中放入粉丝、菜花，再把肉片放在上面，加入用盐、味精调好味的高汤，炖20分钟即可。

tips

猪肉要煮熟晾凉后再切片，这样不变形。

连锅汤

材料

猪后腿肉200克，白萝卜100克

调料

花椒、葱结、姜块、干辣椒、豆瓣、酱油、味精、香油、菜油各适量

做法

1. 猪肉入沸水锅中煮沸，撇去浮沫，加入花椒、葱结、姜块，煮至肉刚熟捞出，晾凉后用刀切薄片；肉汤放入沙锅中。
2. 萝卜去皮洗净，切成片，放入沙锅肉汤中，用小火煮至萝卜熟软时放入肉片，同煮几分钟，放入味精起锅。
3. 油锅烧热，放入干辣椒、花椒炒呈棕红色，铲出，用刀剁成细末；豆瓣剁细，入锅炒香至油呈红色，放入干辣椒和花椒末炒匀，加酱油、味精、香油调匀成香油豆瓣味汁，肉片蘸食调味汁食用。





花生红枣瘦肉汤

材料

花生100克，红枣10克，猪瘦肉250克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

1. 花生洗净；红枣去核；猪肉洗净，切成块，入沸水锅焯水后洗净。
2. 汤锅中加入清汤、葱段、姜片、黄酒、花生、红枣和肉片，烧沸后撇去浮沫，加盖炖1小时至猪肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

猪肉要用清水浸泡去血水，焯水后要用清水洗去血污，再与其他材料一起烹调。

山楂瘦肉汤

材料

山楂100克，猪瘦肉200克，红枣10克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

1. 山楂去核，入沸水锅焯水；猪肉洗净，切成厚片，入沸水锅焯水后洗净。
2. 沙锅中加入清汤、山楂、猪肉、红枣、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖1小时至肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

肉片要切得厚些，焯水后要用清水洗去血污，再与山楂一起烹调。





罗宋汤

材料

猪肉片100克，番茄块100克，洋葱片50克，胡萝卜片50克，圆白菜50克

调料

蒜、番茄酱、盐、面粉、色拉油各适量

做法

1. 蒜拍碎；肉片用热水烫去血水。
2. 油锅烧热，爆香蒜，加肉片、洋葱、圆白菜略炒，加番茄酱拌匀，盛出。
3. 锅中加入水煮沸，将所有原料放入煮沸(水必须盖过食材)，转小火煮至胡萝卜变软，加盐调味，加一碗面粉水勾芡即可。

tips

罗宋汤有多种配料，也可用牛肉代替猪肉，另外还可加入土豆块等。

扣三丝汤

材料

西式火腿丝150克，熟鸡脯肉丝150克，熟笋丝各150克，水发香菇5克

调料

清汤、绍酒、盐、味精、熟猪油各适量

做法

1. 取一小碗，抹上熟猪油，放入一朵香菇，再把西式火腿丝、熟鸡脯肉丝、熟笋丝均匀地摆放在碗中，加入清汤蒸1小时，取出扣入汤碗中。
2. 锅中加入清汤、绍酒、盐、味精，烧沸后撇去浮沫，倒入汤碗中即可。

tips

三丝可选用其他原料，如西式火腿可用中式金华火腿代替，鸡丝可换成猪肉丝等。为了保持扣三丝的造型，倒汤时动作要缓慢。





火腿白菜汤

材料

白菜200克，熟火腿50克

调料

葱末、姜末、高汤、盐、味精、香油、色拉油各适量

做法

1. 白菜择去老叶，洗净，切丝；熟火腿切丝。
2. 油锅烧热，放入葱末、姜末煸炒出香味，加入白菜丝稍加翻炒，放入高汤、火腿丝、盐煮开，最后淋上香油，放味精即可。

tips

白菜丝用油煸后再加汤烧，味道软嫩可口。

火腿冬瓜汤

材料

西式火腿150克，冬瓜200克

调料

高汤、盐、味精、香油各适量

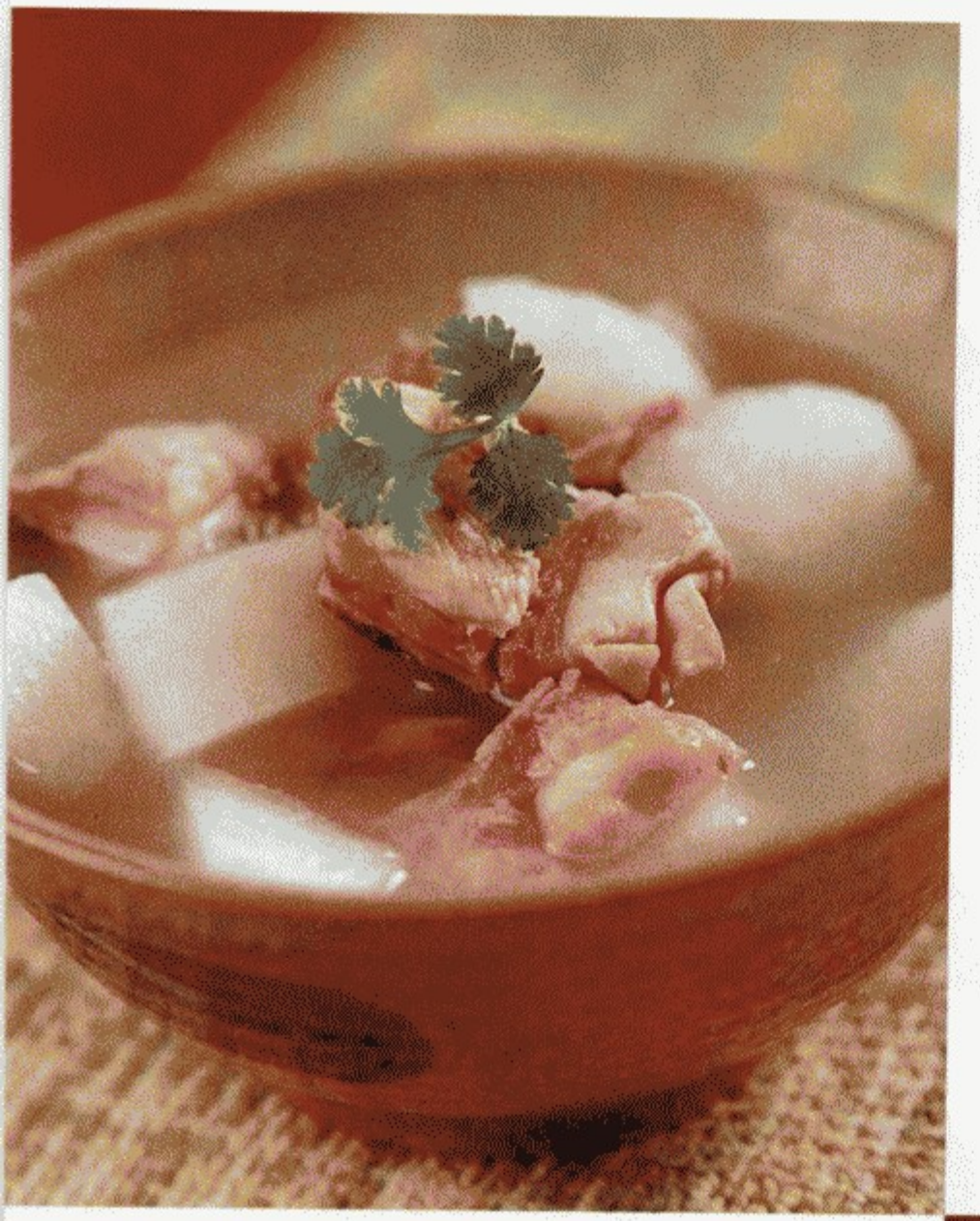
做法

1. 西式火腿切片；冬瓜去皮去籽，洗净切片。
2. 高汤煮开，放入冬瓜片和火腿片，再沸后加盐、味精调味，滴入香油即可。

tips

若用中式火腿风味更佳，中式火腿要浸泡清净，煮熟后切片烧汤；冬瓜片不可切得太薄。





萝卜排骨汤

材料

猪子排250克，白萝卜250克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段，焯水后洗净；白萝卜去皮，切成滚刀块，焯水。
2. 沙锅中放入排骨、萝卜块和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加盐、味精调味即可。

tips

排骨和萝卜均需要焯水。萝卜以上海品种的小萝卜为佳，若是大长萝卜则风味欠佳。

白果小排汤

材料

猪子排250克，白果150克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段，焯水后洗净；白果去壳、皮，焯水。
2. 沙锅中放入排骨和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，再加入白果炖10分钟，加盐、味精调味即可。

tips

白果一定要选用当年采摘新鲜的，去壳后的白果可放入油锅中焙油后去皮。





肉片豆腐汤

材料

猪瘦肉150克，豆腐300克

调料

淀粉、葱末、姜末、高汤、料酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 猪肉切片，加淀粉上浆；豆腐切片。
2. 油锅烧热，下葱、姜末炝锅，倒入高汤，放豆腐，加料酒、盐、味精，再放入肉片，烧至肉片变色，撇去浮沫，出锅时淋少许烧热的色拉油即可。

tips

肉片要一片一片入锅，防止肉片粘连。

丝瓜肉片汤

材料

猪瘦肉150克，丝瓜250克

调料

淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

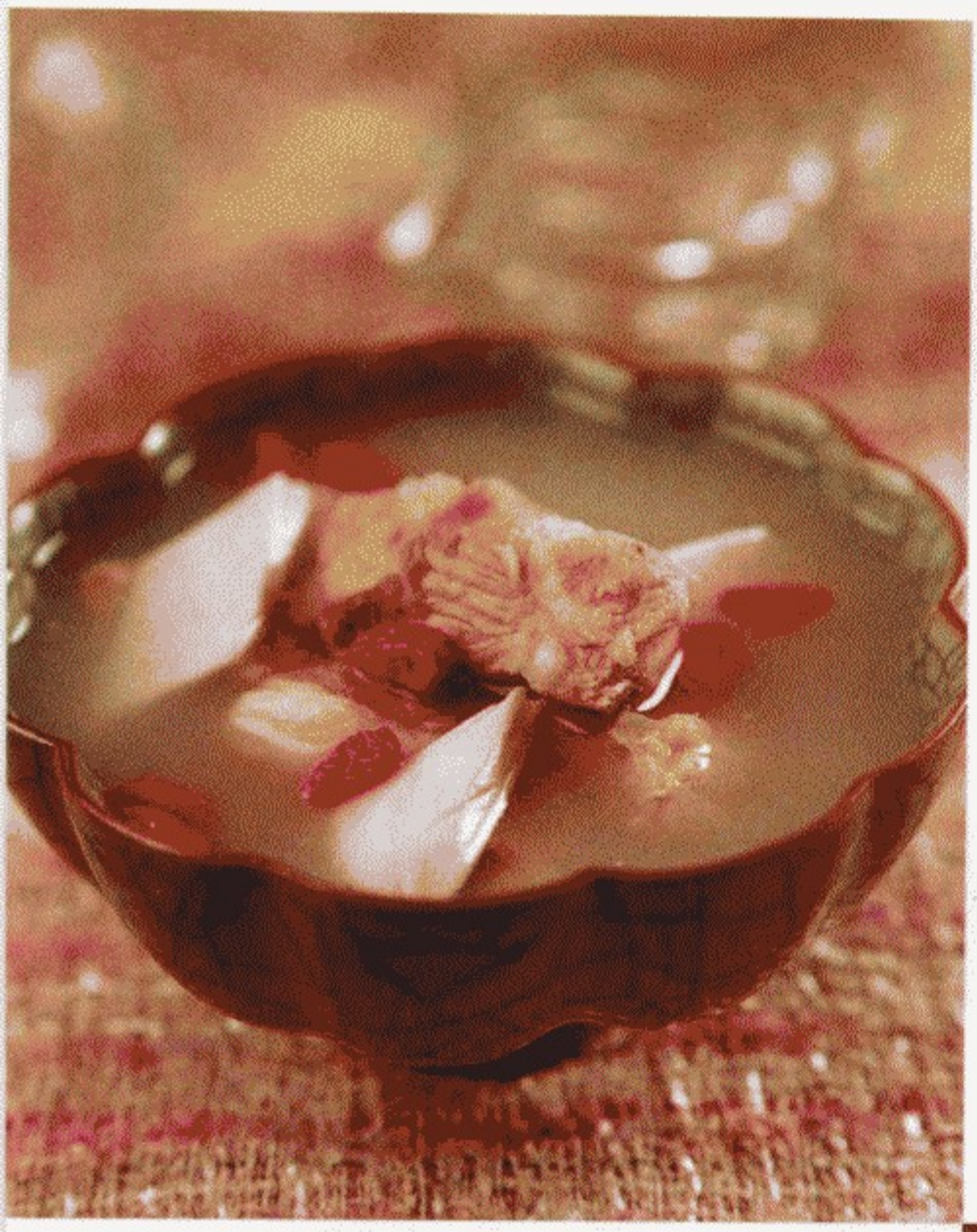
做法

1. 猪肉洗净，切成薄片，用淀粉上浆。丝瓜去皮、洗净，切成块状。
2. 炒锅放入高汤煮沸，肉片放入锅内，待汤微沸时撇去浮沫，加入丝瓜、盐、味精稍煮片刻，起锅盛入汤碗，淋上香油即可。

tips

丝瓜去皮后要立即泡入清水中，防止变色，煮丝瓜汤最好用不锈钢锅，铁锅容易使汤变黑。





淮杞排骨汤

材料

淮山药150克，枸杞子10克，猪排骨250克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

1. 淮山药刨去皮，切成块，入沸水锅焯水；排骨洗净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净。
2. 沙锅中加入清汤、排骨块、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，放入淮山药，加入盐、味精烧至山药入味，拣去葱段、姜片，再加入枸杞子即可。

tips

山药要等到排骨熟烂时再入锅。

苦瓜肉片汤

材料

苦瓜200克，猪瘦肉片100克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

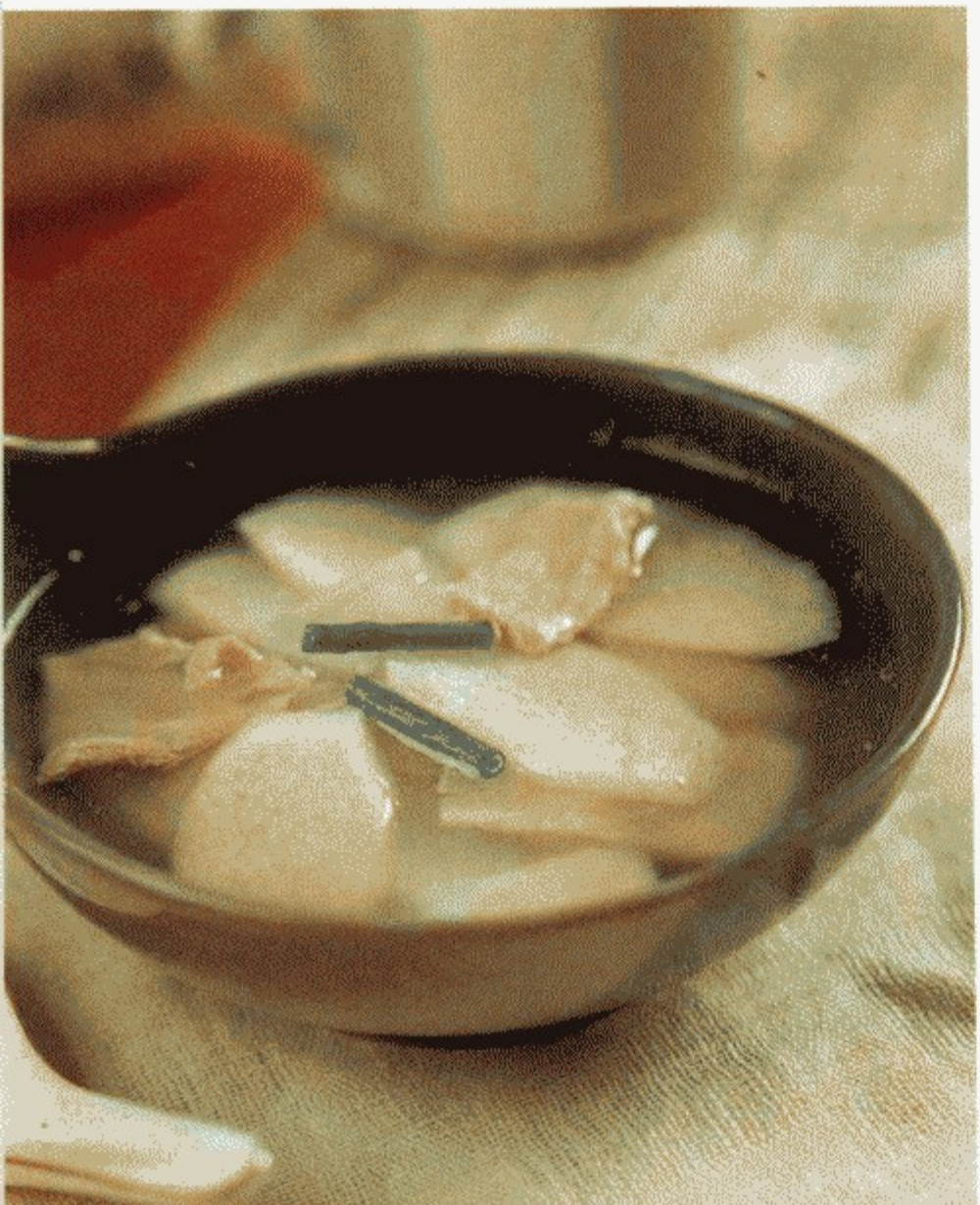
做法

1. 苦瓜洗净，去瓤，切厚片，加入半茶匙盐腌半小时，放入滚水中煮3分钟以去除苦味，捞出冲水，滤净。
2. 猪肉片加黄酒、盐、味精腌10分钟，放入滚水中汆至半熟，捞出沥干。
3. 汤锅置火上，加入清汤、葱段、姜片，烧沸后放入猪肉片，撇去浮沫，倒入苦瓜，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

苦瓜又名凉瓜，有清热解毒、去暑、明目的功效，腌制后可减轻苦味。





山药肉片汤

材料

猪瘦肉150克，山药250克

调料

淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

做法

1. 猪肉洗净，切薄片，用淀粉上浆；山药去皮、洗净，焯水后切片状。
2. 高汤煮沸，放入肉片，待汤微沸时撇去浮沫，加入山药、盐、味精稍煮片刻，起锅盛入汤碗内，淋上几滴香油即可。

tips

山药有本山药和洋山药之别，本山药口感粉糯，洋山药口感脆爽。山药去皮后要焯水，以除去黏液。

肉丝茭白汤

材料

猪瘦肉150克，茭白250克

调料

淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

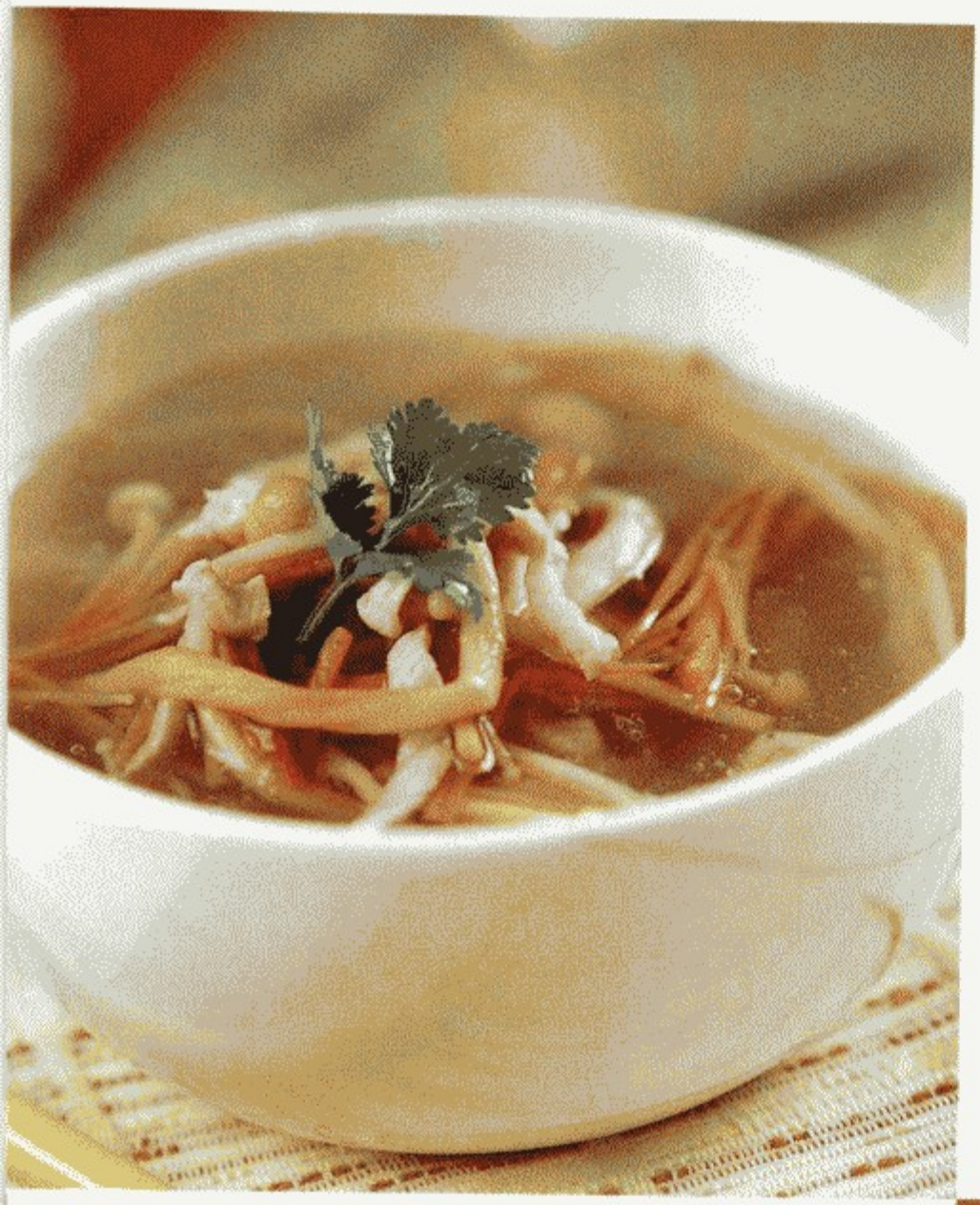
做法

1. 猪肉洗净，切成薄片，用淀粉上浆；茭白去皮、洗净，切成丝，入沸水锅焯水后沥干。
2. 高汤煮沸，放入肉片，待汤微沸时撇去浮沫，加入茭白丝、盐、味精稍煮片刻，起锅盛入汤碗内，淋上几滴香油即可。

tips

猪肉选用里脊肉，切成丝后用淀粉上浆，这样使肉丝熟后更嫩。茭白切成丝后焯水，可缩短烹调时间。





金针肉丝汤

材料

金针菇200克，猪肉丝150克，鸡蛋液20克

调料

淀粉、盐、味精、高汤、豆油各适量

做法

1. 金针菇洗净，焯水后切成段；肉丝用鸡蛋液、淀粉上浆。
2. 炒锅上火，放入豆油烧至五成热，投入肉丝滑油后，倒入漏勺沥去油。
3. 汤锅上火，倒入高汤，加入金针菇，大火煮10分钟，再放入肉丝，用盐、味精调味即可。

tips

选用猪里脊肉制作，肉丝上浆滑油再入锅烧汤，缩短了烹调时间且肉丝爽嫩。

酸辣汤

材料

肉丝150克，水发木耳10克，笋丝25克，香菜5克

调料

清汤、绍酒、酱油、醋、姜汁、味精、盐、水淀粉、胡椒粉各适量

做法

1. 肉丝、木耳、笋丝洗净；香菜切末，放在盘中。
2. 锅置火上，倒入清汤，放肉丝、木耳、笋丝，调入绍酒、酱油、醋、姜汁、味精、盐，烧沸后撇去浮沫，淋入水淀粉，勾成薄芡，撒入胡椒粉即可。

tips

酸辣汤的原料有多种，包括鸡丝、火腿、豆腐、香菇、海参、金针菇、鱿鱼等。南方以胡椒的辣为主，而川湘和北方的以辣椒的辣为主。





冬瓜腔骨汤

材料

冬瓜200克，猪腔骨300克

调料

色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许

做法

1. 将冬瓜去皮、籽，切成块，入沸水中焯水后，捞出待用。
2. 腔骨剁成块，入沸水锅中焯水后洗净。
3. 油锅烧热，下葱段、姜片炝锅，加料酒和清水，放入腔骨炖1小时，加盐、味精，再放入冬瓜块，炖至冬瓜熟软，出锅即成。

tips

腔骨即脊椎骨，肉层和骨头各占一半，肉质嫩而不油腻，有脊髓，煲汤最好。腔骨要先炖烂，再加入冬瓜炖。

酸菜汤

材料

酸菜100克，熟肥肠圈丝150克

调料

清汤、绍酒、姜汁、味精、盐、胡椒粉、色拉油各适量

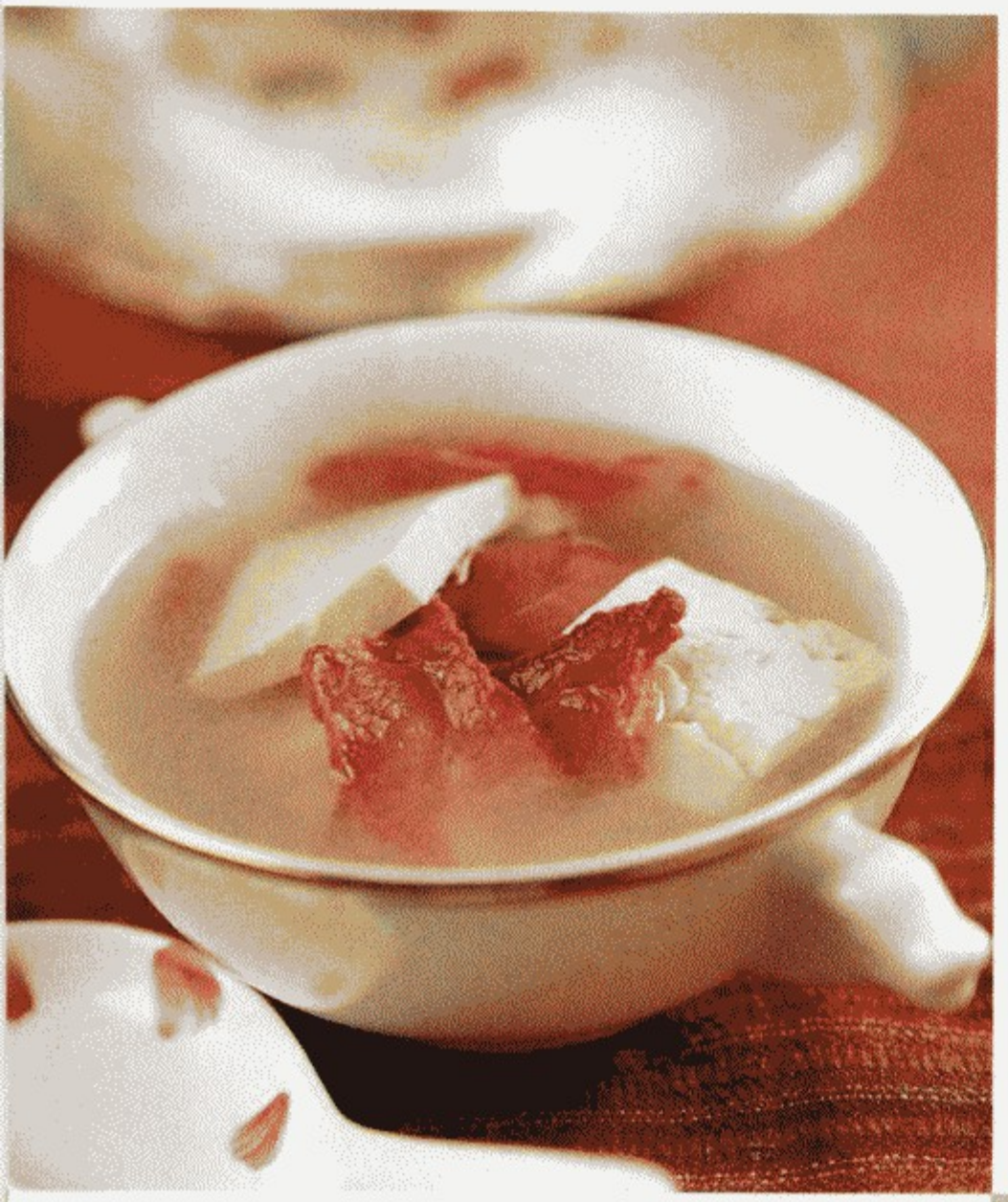
做法

1. 酸菜洗净，切成丝。
2. 汤锅置火上，放入色拉油，放入酸菜煸炒出香味，加入清汤，随即放入熟肥肠圈丝，调入绍酒、姜汁、味精、盐，烧沸后撇去浮沫，撒入胡椒粉即可。

tips

酸菜宜与荤配，不怕油多，最好多加入些肥肉。另外酸菜不怕煮，时间长些，酸菜的酸味会完全出来。





咸肉豆腐汤

材料

豆腐300克，咸肉100克

调料

葱末、姜末、高汤、料酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 豆腐切片；咸肉泡水以去除咸味，蒸熟后切片。
2. 油锅烧热，下葱末、姜末炝锅，倒入高汤，放入豆腐、咸肉片，加料酒、盐、味精，炖至汤浓，淋色拉油即可。

tips

咸肉使用前要浸泡清洗，但不可泡太久，否则会失去原有的风味。

腰花双耳汤

材料

猪腰1只，水发木耳100克，水发银耳50克

调料

淀粉、高汤、料酒、盐、味精、香油各适量

做法

1. 猪腰洗净，剖开，去除腰臊，剞成花刀，用淀粉上浆。木耳和银耳洗净，切成块状。
2. 高汤煮沸，放入腰花，待汤微沸时撇去浮沫，加入料酒、木耳和银耳、盐、味精稍煮片刻，起锅盛入汤碗内，淋上几滴香油即可。

tips

腰子的腰臊要去得干净，否则有异味。





花生猪蹄汤

材料

猪蹄500克，花生150克，枸杞子少许

调料

姜片、葱段、料酒、盐、味精各适量

做法

1. 猪蹄镊去毛，刮洗干净，剁成块，入沸水锅中焯水后清洗干净；花生去皮，用清水浸透。
2. 取炖盅一个，将猪蹄、花生、枸杞子、姜片、葱段、料酒一起放入盅内，加入清水，大火烧沸，撇去浮沫，加盖用小火炖约3小时，调入盐、味精即成。

tips

猪蹄要反复焯水，以去除腥臊气味。

猪蹄肚汤

材料

猪蹄250克，熟猪肚200克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 猪蹄镊去毛，刮洗干净，焯水后再刮洗一次，剁成小段；熟猪肚切成大片。
2. 沙锅中放入猪蹄和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至猪蹄熟烂，再加入熟猪肚片炖20分钟，加盐、味精调味即可。

tips

生猪肚的初加工有这样几种方法，一是用盐在猪肚上揉擦；二是用面粉在猪肚上揉擦；三是入水锅煮后再刮洗。猪肚要反复清洗才能去除异味。





肚片汤

材料

猪肚1只(750克)

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精、面粉各适量

做法

1. 猪肚用200克面粉反复揉捏，使猪肚上脏的黏液依附在面粉上，再用清水洗去，洗净后切片。
2. 沙锅中放入猪肚片和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至猪肚熟烂，加盐、味精调味即可。

材料

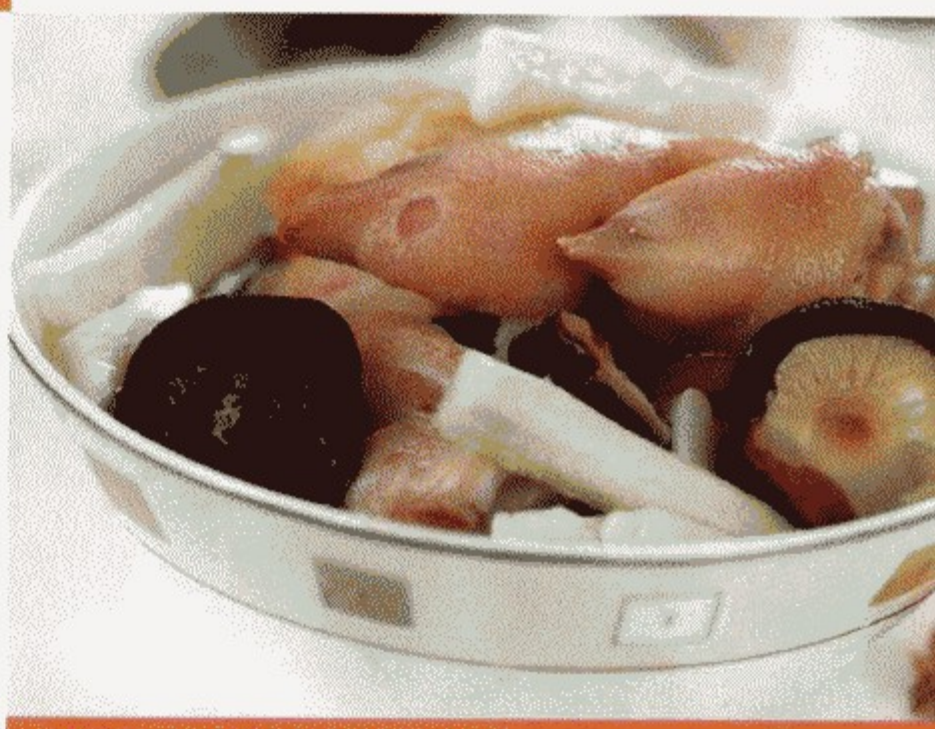
净丝瓜200克，猪蹄2只，豆腐150克，水发香菇30克

调料

盐、黄酒、姜丝、清汤各适量

做法

1. 丝瓜切成长4厘米的条；香菇去柄。猪蹄治净，劈成4块，焯透水洗净。豆腐切成1.5厘米见方的块。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、猪蹄，烧开后撇去浮沫，炖约1小时，加香菇、姜丝、盐，炖约20分钟，下丝瓜、豆腐，炖至猪蹄烂熟，用盐调味即成。



丝瓜猪蹄煲



红枣猪心煲

材料

熟猪心250克，去核红枣100克

调料

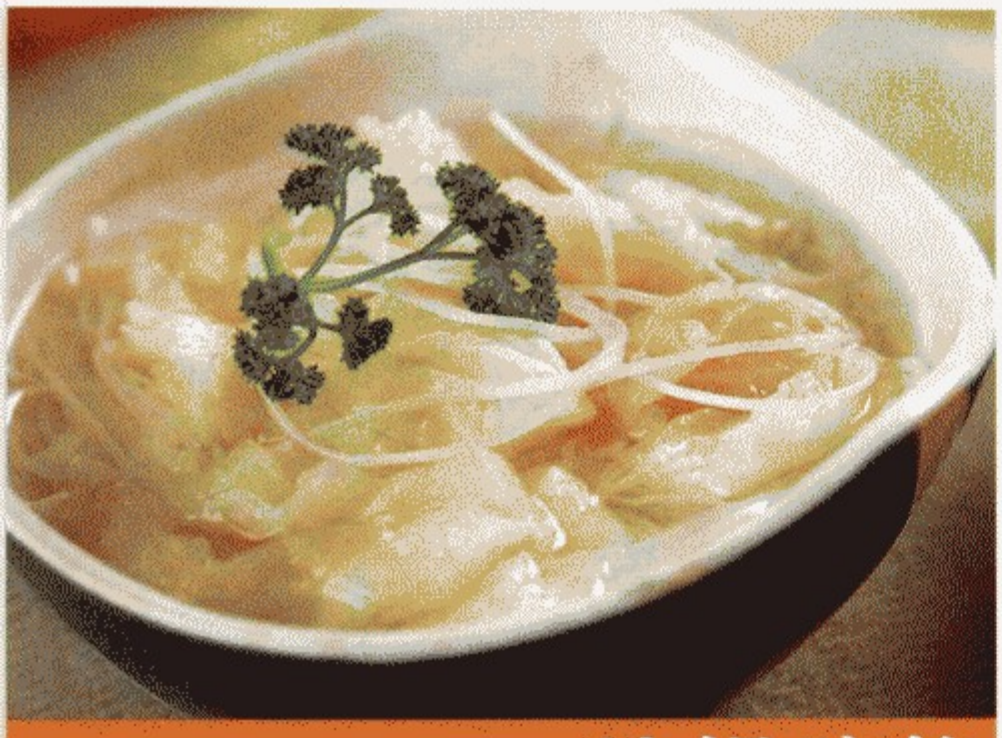
高汤、黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 熟猪心切片；红枣洗净。
2. 沙锅中放入熟猪心片、红枣和高汤，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖20分钟至熟烂，加盐、味精调味即可。

tips

红枣的品种有许多，选用肉质紧实的小红枣较佳。



沙锅蹄筋

材料

水发蹄筋400克，淡菜100克，白菜100克

调料

高汤、葱段、姜片、黄酒、虾子、盐、鸡油各适量

做法

1. 猪蹄筋切成3厘米长的段，用高汤、葱段、姜片、黄酒略煮后，捞出洗净。
2. 淡菜用开水泡透，加入少许高汤，上笼蒸熟取出（汤汁不要）。
3. 沙锅中放入蹄筋、淡菜、高汤、虾子、黄酒、葱段、姜片，用小火煨半小时左右，拣去葱段、姜片，煨透后加盐调味，加白菜炖5分钟，再淋上少许鸡油即可食用。



萝卜牛腩煲

材料

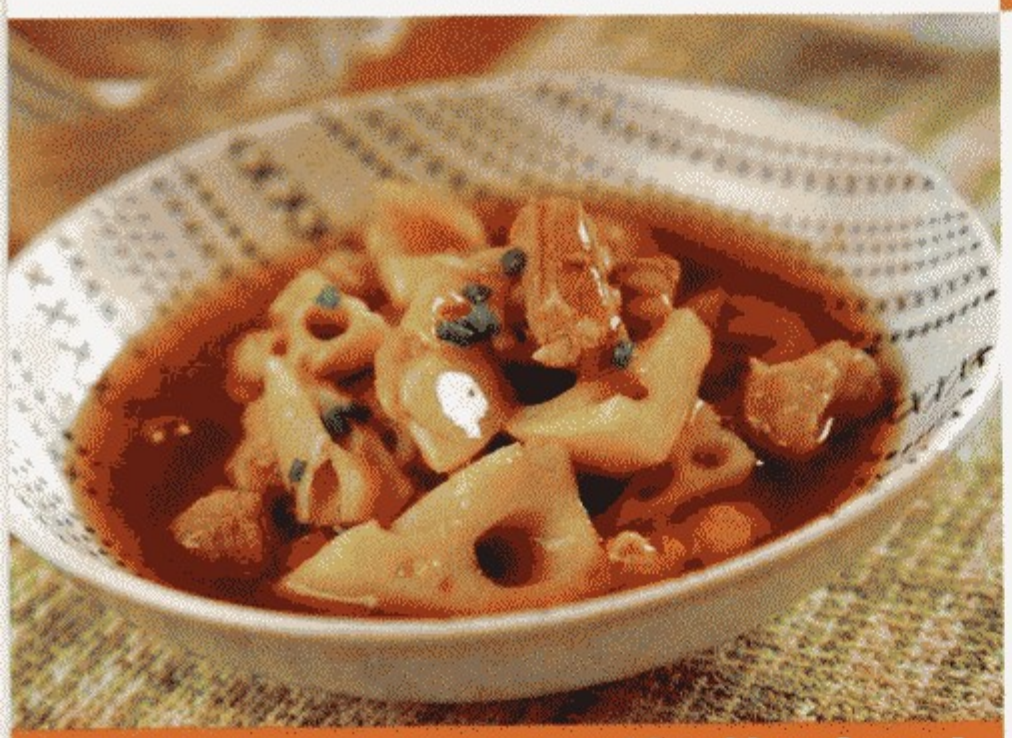
牛腩400克，白萝卜150克，胡萝卜150克，葱花少许

调料

姜末、米酒、高汤、老抽、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 牛腩切小块，入沸水锅中焯水后控干；白萝卜和胡萝卜切块，焯水、沥干。
2. 油锅烧热，放入姜末煸炒，倒入牛腩块，加米酒、高汤、老抽、盐、味精焖煮，待牛腩块上色入味，倒入沙锅，加入白萝卜块和胡萝卜块，同炖30分钟，撒上葱花即可。



莲藕牛腩

材料

藕150克，牛腩肉250克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

1. 藕刨去皮，切成滚刀块，入沸水锅焯水；牛腩洗净，切块，入沸水锅焯水后洗净。
2. 汤锅中加入清汤、葱段、姜片、藕和牛腩块、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至牛腩熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。



功效　红酒不宜过早放入，在牛腩八九成熟时放入即可。

红酒牛腩

材料

.牛腩400克，西芹100克

调料

姜片5克，红酒100克，盐3克，味精、色拉油各适量

做法

1. 将牛腩洗净切块，入沸水焯水捞出。西芹洗净，切菱形块。
2. 锅内加油，放姜片、牛腩略炒，加水，用大火烧开，改小火炖至牛肉熟烂，加红酒、西芹、盐、味精调味，稍炖即可。



白果羊肉汤

材料

羊肉250克，白果50克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 羊肉剁成小段，焯水后洗净；白果去皮，洗净。
2. 沙锅中放入羊肉块和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖1.5小时至羊肉熟烂，再加入白果炖10分钟，加盐、味精调味即可。



羊肉粉皮汤

材料

羊肉250克，水发粉皮150克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 羊肉剁成小段，焯水后洗净；粉皮切成块。
2. 沙锅中放入羊肉块和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖1.5小时至羊肉熟烂，再加入粉皮炖10分钟，加盐、味精调味即可。

tips

粉皮要选用不糊汤、久煮不烂的。



萝卜羊肉汤

材料

白萝卜150克，胡萝卜150克，羊肉350克

调料

葱段、姜片、料酒、盐、味精、胡椒粉各适量

做法

1. 羊肉洗净，去筋膜，切块，入沸水焯一下，捞出沥水；萝卜洗净切片，入沸水锅中焯水待用。
2. 先将羊肉放入沙锅中，加入葱段、姜片、料酒炖煮半小时，再放入白萝卜和胡萝卜，同煮至羊肉烂熟，加入盐、味精、胡椒粉即成。



腰片汤

材料

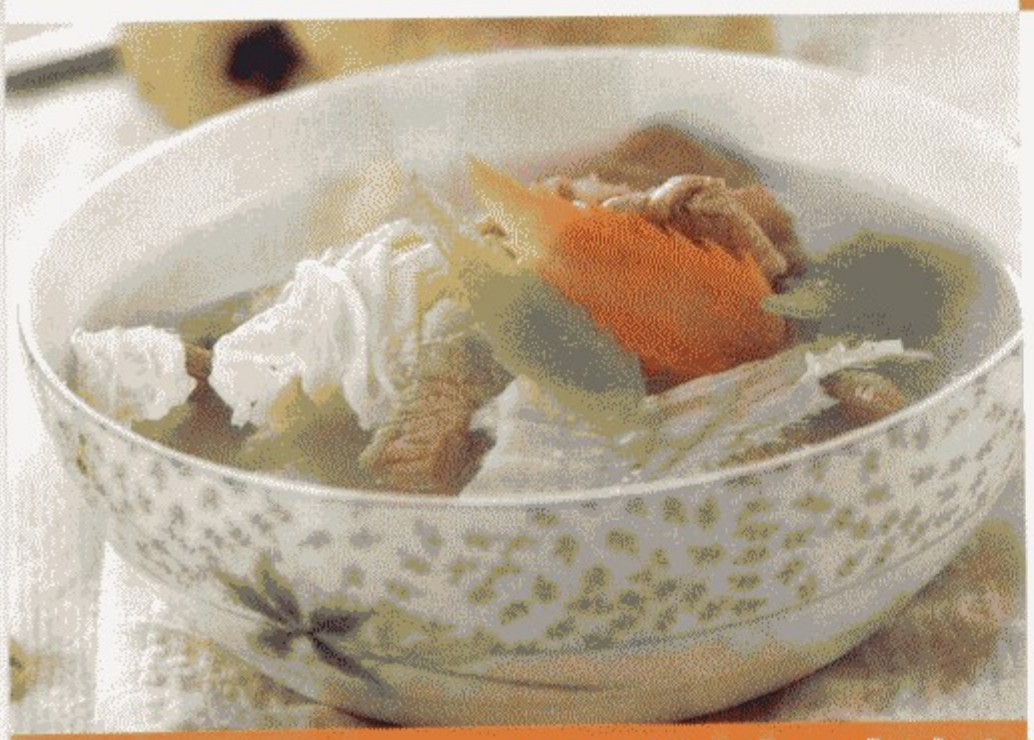
猪腰2只，熟笋片10克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 猪腰撕去外膜一批两半，批去腰臊，批成薄片，放碗中加入黄酒、葱段、姜片和适量清水浸泡。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、笋片煸香，加入清汤烧沸后，倒入猪腰，待浮沫浮起时，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。



白菜肉片汤

材料

小白菜250克，熟肉片50克，胡萝卜片、莴笋片各少许

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将白菜洗净，切成3厘米长的段。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入白菜、肉片稍煸炒，倒入清汤，烧沸后加入盐、味精、胡萝卜片、莴笋片，起锅倒入汤碗中即成。



火腿鲜笋汤

材料

熟火腿片50克，鲜笋300克，胡萝卜片、莴笋片各少许

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将鲜笋剥去外皮，切成3厘米长的片，放入沸水中焯片刻，倒入漏勺中沥水。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、笋片、胡萝卜片、莴笋片稍煸炒，加入火腿片、清汤、黄酒烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。



火腿炖芽菜

材料

火腿肉片100克，黄芽菜心1棵(约300克)

调料

虾子、黄酒、盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量

做法

1. 选用黄芽菜心(直径约8厘米)，菜心削成圆形，放入沸水锅中烫至半熟取出。
2. 沙锅置火上，放入菜心，加黄酒、葱段、姜片、虾子、鲜汤，盖上锅盖，置中火上烧沸后，再将火腿片排放在上面，中火上烧沸，加入盐、味精调味，沙锅端离炉灶即成。



番茄肉片

材料

番茄150克，猪瘦肉200克，胡萝卜400克，大蜜枣6颗

调料

水淀粉、盐、黄酒、清汤各适量

做法

1. 番茄治净，切小块；猪瘦肉批成厚0.2厘米的薄片，用盐、黄酒、水淀粉抓匀上浆；胡萝卜去皮，切成厚3厘米的圆片；蜜枣去核，撕成丝。
2. 锅内加清汤，烧开后放入胡萝卜、番茄、蜜枣，再开后改中火，烧至胡萝卜熟烂，再改用旺火，大滚后汆入肉片，待上浮后，加盐调味即可。



肚肺汤

材料

熟猪肚片150克，熟猪肺片150克，胡萝卜片、莴笋片、枸杞子各少许

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将熟肚片、熟肺片放入沸水中烫片刻，倒入漏勺中沥水。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、熟肚片、熟肺片、胡萝卜片、莴笋片稍煸炒，加入清汤、黄酒、枸杞子烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉，起锅倒入碗中即成。



杂烩汤

材料

水发猪肉皮片70克，肉片100克，胡萝卜块50克，笋片10克，莴笋块50克，水发金针菜50克

调料

黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法

锅置火上，放入适量鲜汤、色拉油、水发猪肉皮片、肉片、胡萝卜块、笋片、莴笋块、水发金针菜、葱段、姜片、黄酒、盐烧开，撇去浮沫；再烧3分钟，加入味精，拣去葱段、姜片，略烧即成。



腊肉菜薹汤

材料

熟腊肉150克，嫩菜薹300克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法

1. 将熟腊肉切成厚片。菜薹切成段，洗净。
2. 锅置火上，倒入色拉油、菜薹、腊肉、黄酒、葱段、姜片、鲜汤，用大火煮沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，倒入碗中即成。



竹笋肚片汤

材料

熟猪肚250克，笋片15克，大竹筒1只

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 熟猪肚切成厚片，放入沸水中烫片刻，倒入漏勺中沥去水。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、笋片、熟肚片、黄酒煸香，加入清汤烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒入胡椒粉，起锅倒入大竹筒中，上笼蒸8分钟取出即成。



腌笃鲜汤

材料

猪肋条肉100克，咸猪腿肉100克，笋片10克

调料

黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 猪肉切成3厘米见方的块，汆烫洗净。咸肉用温开水浸泡后，刮去皮上猪毛，反复洗净后，也切成3厘米见方的块。
2. 锅置火上，倒入色拉油、肋条肉块、咸肉块、黄酒、葱段、姜片、鲜汤，大火煮沸，撇去浮沫，盖上盖子；转小火焖40分钟后，加入笋片、盐、味精，再烧1分钟，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉即成。



牛肉土豆清汤

材料

熟牛肉片100克，土豆1个，洋葱半个，胡萝卜片、莴笋片各少许

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将土豆削去老皮，切成片，放入沸水中烫片刻，倒入漏勺中沥去水。洋葱撕去外皮，切成片。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、土豆片、洋葱片、胡萝卜片、莴笋片稍煸炒，加入清汤、黄酒、熟牛肉片烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。



西湖牛肉羹

材料

牛肉100克，冬笋10克，午餐肉10克，香菜5克，鸡蛋清1个

调料

盐2克，味精3克，胡椒粉1克，鸡精3克，香油3克，水淀粉20克，鲜汤、料酒各适量

做法

1. 牛肉去筋膜，切成米粒状；冬笋和午餐肉分别切成米粒状，入沸水锅汆至冬笋断生，捞起控干。
2. 锅中加鲜汤，下牛肉、冬笋、午餐肉，烧沸去净浮沫，加入盐、味精、鸡精、胡椒粉、料酒，再慢慢淋入鸡蛋清，勾芡，撒香菜，淋香油即可。



清炖牛尾汤

材料

牛尾1根(1000克)

调料

葱结、姜片、黄酒、盐、味精、白胡椒粉、香菜、枸杞子各适量

做法

1. 牛尾刮去毛，焯水洗净，斩成小段。
2. 沙锅置火上，放入牛尾、葱、姜、黄酒，用大火烧开，撇去浮沫，改小火炖烂，加盐、味精调味，拣去葱段、姜片，撒入白胡椒粉，装饰香菜、枸杞子即可。



腐皮腰片汤

材料

豆腐皮2张，猪腰500克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将猪腰治净，切成薄片，泡去血水，再放入沸水中烫片刻，捞出。豆腐皮撕成大片。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片稍煸炒，加入清汤、豆腐皮、腰片、黄酒烧沸后，撇去浮沫，略煮，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。



酥腰百叶结汤

材料

猪腰4只(约750克)，百叶结250克

调料

黄酒、盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量

做法

1. 猪腰剥去外层衣膜，择净脂肪，放清水盆中，浸泡约2小时，再放入水锅内焯水3次，洗净；接着放锅中加水、黄酒、葱段、姜片，大火烧沸后，转小火煨烂，切成厚约0.6厘米的片。
2. 锅置火上，放入猪腰片、百叶结、黄酒、盐、鲜汤以及葱段、姜片，大火烧开，撇净浮沫；改小火焖约15分钟，拣出葱段、姜片，加味精即可。



咸肉河蚌汤

材料

熟咸肉片150克，河蚌250克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将河蚌去掉蚌鳃、蚌胃，用刀柄将河蚌肉敲松，放入锅中，加入姜片、葱段、黄酒煮烂后切成大块。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、河蚌、熟咸肉片稍煸炒；加入清汤烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。



冬瓜肺片汤

材料

冬瓜350克，熟肺片100克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 冬瓜去皮，切成厚片，放入沸水中烫片刻，倒入漏勺中沥去水。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、冬瓜、肺片稍煸炒，加入清汤、黄酒烧沸后，撇去浮沫，加盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。



黑龙羊肉煲

材料

黑豆100克，龙眼肉15克，净羊肉400克

调料

盐、料酒、姜片、羊肉汤各适量

做法

1. 羊肉洗净，切成2厘米见方的块，入沸水锅焯透，洗净。黑豆入铁锅，用中小火炒至豆衣裂开，洗净控干。
2. 沙锅内放羊肉汤、料酒、姜片、羊肉、黑豆、龙眼肉，用中小火炖约3小时，至黑豆、羊肉酥烂，用盐调味即成。



龙实猪心煲

材料

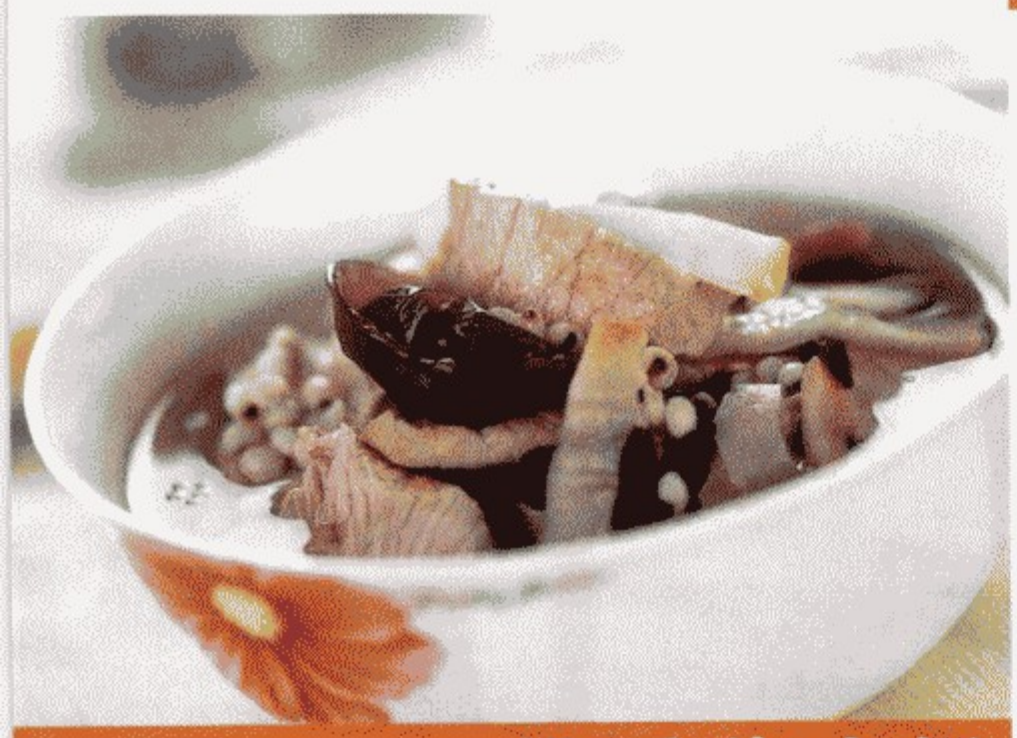
龙眼肉15克，芡实50克，猪心1个

调料

盐、黄酒、清汤各适量

做法

1. 龙眼肉、芡实洗净。猪心洗净，一切两半，入沸水烫透，切成小片。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、猪心，烧开后撇去浮沫，加芡实、龙眼肉，炖至猪心熟透，用盐调味即成。



佛手猪肉汤

材料

佛手30克，薏米150克，猪瘦肉250克，水发黑木耳15克

调料

盐、黄酒、五香粉各适量

做法

1. 猪肉洗净，切成长2厘米，宽、厚各1厘米的块，控水后用黄酒、少许盐抓匀，放置5分钟。薏米、佛手洗净，清水泡透。
2. 沙锅内放清水、猪肉、薏米、佛手、木耳以旺火烧开，撇去浮沫，改小火，炖至猪肉酥烂，改用旺火，加盐调味，撒五香粉即成。



鸡丝莼菜汤

材料

莼菜50克，熟鸡丝适量

调料

高汤、盐、味精、香油各适量

做法

高汤煮开，改小火，加盐、味精调味，加入鸡丝、莼菜，滴入少许香油即可。

tips

莼菜一烫即可出锅，不可久煮。

红豆乌鸡汤

材料

红豆100克，光乌鸡1只(750克)

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 红豆洗净；乌鸡入沸水锅焯水后洗净。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入清汤、乌鸡、红豆、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖1.5小时至鸡肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

乌鸡要选用仔鸡制作。





鸡豆花

材料

鸡脯肉125克，鲜菜心5根，熟火腿末5克，鸡蛋清4个

调料

水淀粉、胡椒粉、盐、清汤、味精各适量

做法

1. 鸡脯肉去筋，斩成细蓉，盛入碗内，用50克清水搅散，再加入鸡蛋清、水淀粉、胡椒粉、盐2克，搅成鸡浆。鲜菜心放入沸水焯一下，用清水漂凉，修整齐。
2. 炒锅置火上，放入1300克清汤加盐烧沸，再将鸡浆加冷清汤调稀搅匀倒入锅，轻轻推动几下，烧至微沸，转小火煮10分钟，待鸡浆凝成雪花状时，先在大汤碗内放入菜心，再将鸡豆花舀在其上。清汤加味精倒入碗内，最后撒火腿末即可。

鸡肉海参汤

材料

水发海参100克，鸡脯肉150克，虾仁50克，黑木耳50克

调料

蛋清1个，湿淀粉、盐、酱油、黄酒、清汤各适量

做法

1. 海参治净，斜批成片。鸡脯肉切成长方片，用盐、黄酒、蛋清、湿淀粉抓匀上浆。虾仁洗净，挤干，也用蛋清上浆。黑木耳入沸水锅汆透，捞出放冷水中。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、酱油、海参，用旺火烧开，汆入鸡片、虾仁，放盐调味，投入黑木耳即成。





平菇鸡汤

材料

平菇150克，熟鸡块250克

调料

葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 平菇洗净，切成厚片，入沸水锅焯水。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片、平菇片稍煸炒，加入鸡块、清汤、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

熟鸡块选用仔鸡制作。平菇选用新鲜质嫩的品种。

太白鸡

材料

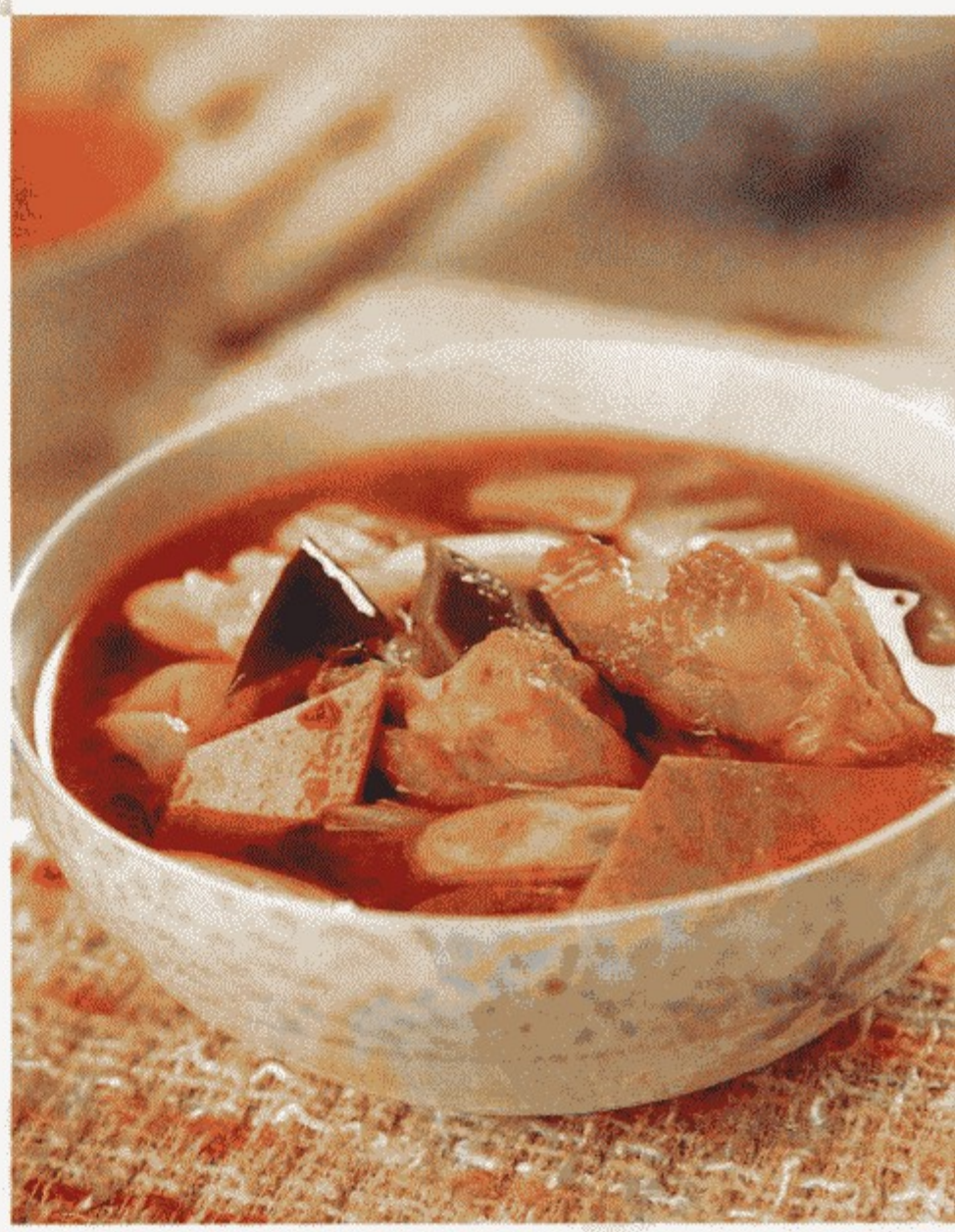
鸡腿500克，鲜蘑、熟笋片、火腿片各50克

调料

鸡汤750克，料酒100克，酱油、葱、姜各50克，胡椒粉、味精各10克，盐、冰糖各25克，色拉油适量

做法

1. 鸡腿去骨洗净，切成块；鲜蘑用温水浸泡10分钟洗净，切成片。
2. 油锅烧至七成热，放入鸡块，炸后沥油。
3. 锅留底油，加入鸡汤、鸡块、葱、姜、料酒、酱油、盐、冰糖、味精，待汤汁收浓后将鸡块捞出。
4. 将鸡块装入坛子内，加入鲜蘑、笋片、火腿片及鸡汤，并将坛口封住，转到微火上炖2小时，去掉封纸，撒上胡椒粉即可。





番茄鸡块汤

材料

番茄150克，熟鸡块250克

调料

葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 番茄洗净，切成厚片。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入清汤、鸡块、番茄块、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

番茄不宜久煮，汤快好时再加入。

凤爪冬瓜汤

材料

鸡爪200克，冬瓜200克

调料

葱段、姜片、黄酒、清汤、盐、味精各适量

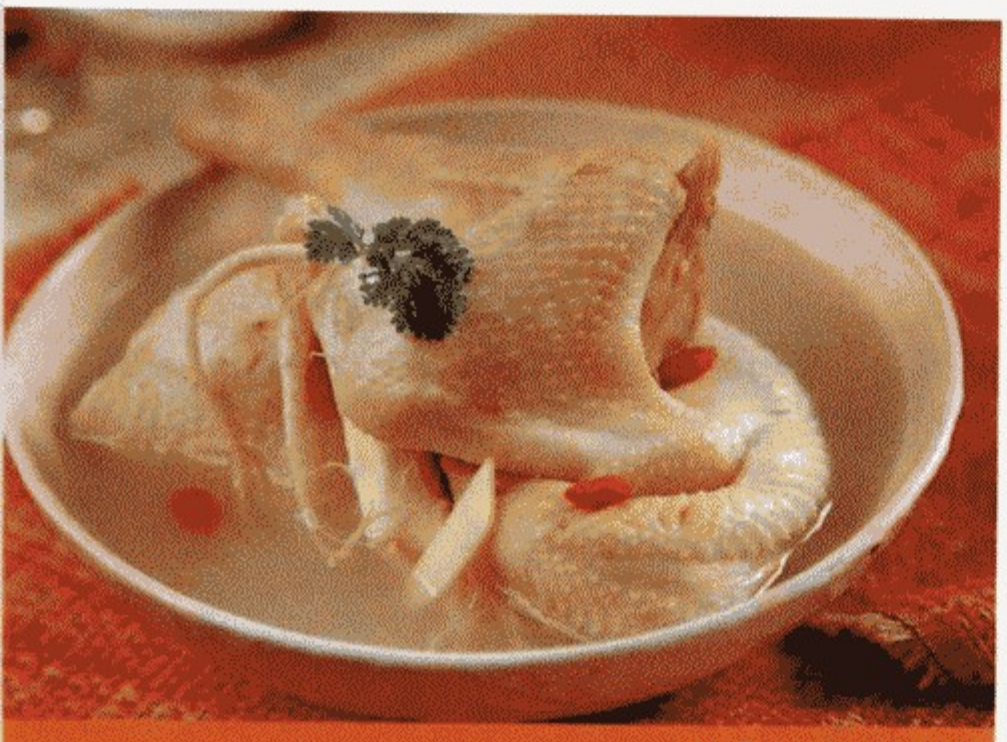
做法

1. 鸡爪焯水后洗净，加入葱段、姜片、黄酒煮熟；冬瓜切成条，入沸水锅焯水。
2. 锅中加入清汤、鸡爪、冬瓜、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

应选用肉厚肥大的鸡爪，胶质多，汤汁浓。





清炖鸡

材料

嫩光母鸡1只(约1200克)，鲜人参10克，枸杞子适量

调料

葱段、姜块、黄酒、盐、味精各适量

做法

1. 人参用清水洗净。
2. 嫩母鸡斩成大块，放入沸水锅焯水，倒入漏勺，洗净后沥干。
3. 沙锅中放入鸡、清水、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入人参，盖上盖，用小火炖至鸡肉熟烂，加入盐、味精调味，点缀枸杞子即可。

材料

熟鸭肉、青菜叶各适量

调料

姜、葱、盐、味精、高汤、水淀粉各适量

做法

鸭肉切成米粒状，菜叶剁成泥；锅内放入前5种调料，加入鸭肉末、菜泥，勾芡即可。



翡翠鸭羹



清汤肫花

材料

鸭肫5个，竹笋、绿叶菜各适量

调料

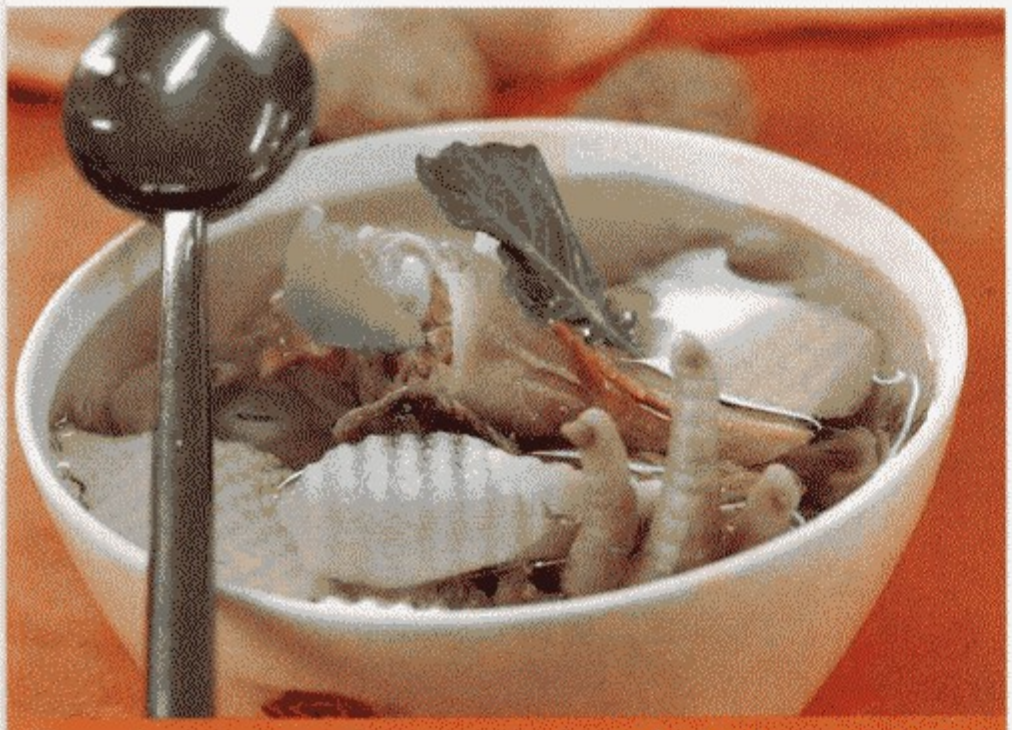
盐、味精、料酒、胡椒粉各适量

做法

1. 鸭肫剖开洗净，取出肫仁，剞菊花刀。
2. 竹笋切片，焯水；绿叶菜洗净。
3. 锅中加水烧开，放入鸭肫、料酒煮熟，捞出放在汤碗中；原锅中汤加盐、味精调味，放入笋片和绿叶菜，煮开后一起倒入碗中，撒胡椒粉即可。

tips

鸭肫煮至成熟、口感爽脆即可。



山药炖鸡汤

材料

熟鸡块200克，山药50克

调料

黄酒、盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量

做法

1. 将山药去皮后入水锅煮熟，捞出用凉水浸泡，再切成滚刀块。
2. 锅置火上，放入熟鸡块、山药块、黄酒、葱段、姜片、鲜汤烧沸，撇去浮沫，加盐、味精调味，起锅装碗即成。

tips

鲜汤用荤料熬制的奶汤较好。



胡萝卜煲鸡汤

材料

胡萝卜150克，熟鸡块250克

调料

葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 胡萝卜去皮，切成滚刀块，入沸水锅焯水后投入冷水中。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片、胡萝卜块稍煸炒，加入鸡块、清汤、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。



冬菇凤爪煲

材料

嫩鸡爪10只，水发冬菇10克

调料

黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将鸡爪入锅中煮30分钟，捞出后从鸡爪上端划开皮，将骨头拆去。
2. 沙锅置火上，倒入色拉油、鸡爪、黄酒、葱段、姜片、鲜汤烧开，用大火煮沸后，撇去浮沫，再盖上盖，转小火焖20分钟后，加入冬菇、盐、味精调味，拣去葱段、姜片，撒上胡椒粉即成。



滋补乌骨鸡

材料

光乌鸡1只(700克)，当归20克，黄芩20克，沙参30克，大枣10颗，枸杞子20粒

调料

葱段、姜块、料酒、盐、味精各适量

做法

1. 乌鸡剁成块，放入清水中浸泡，清洗捞出，入沸水锅中焯水后控干。
2. 将当归、黄芩、沙参浸泡洗净，用纱布包成药料袋。大枣、枸杞子洗净。
3. 蒸盆中放入洗净的鸡块，加清水淹没鸡，加药料袋、葱段、姜块、大枣、枸杞子、料酒入蒸锅，用旺火蒸1.5小时，取出，加入盐、味精调味，拣去药料袋即成。



莲子老鸭汤

材料

莲子100克，老鸭肉块500克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 莲子洗净；鸭块入沸水锅焯水，用清水洗净。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入水、鸭块、莲子、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至鸭肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。



扁尖老鸭汤

材料

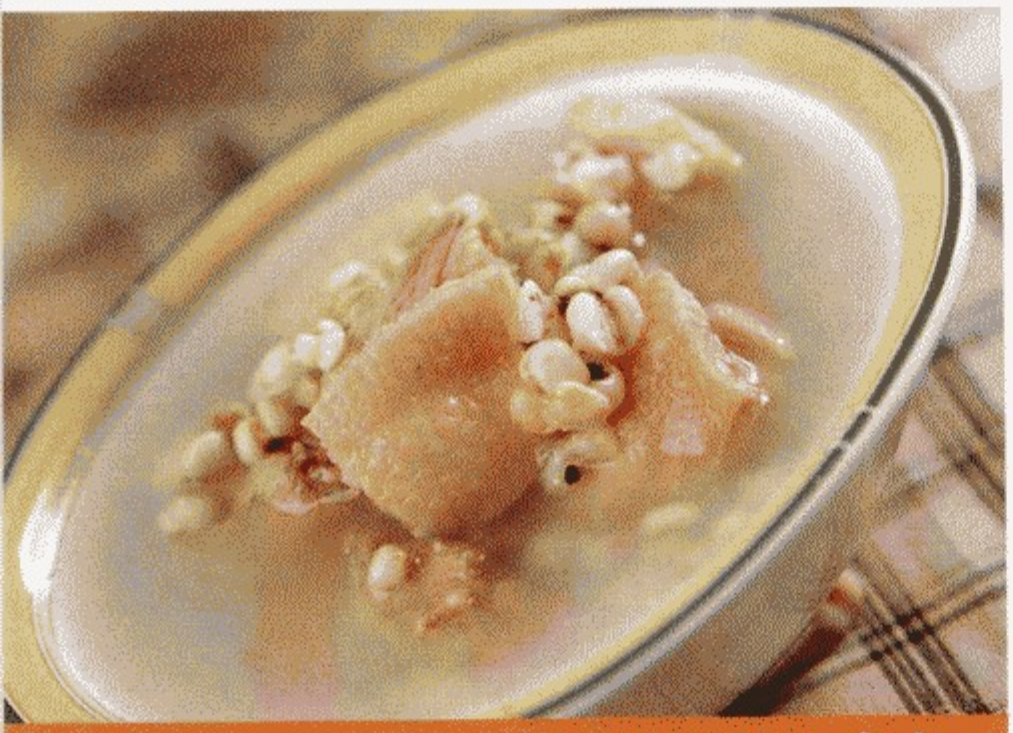
水发扁尖笋100克，老鸭肉块500克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 老鸭肉块入沸水锅焯水，用清水洗净。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入水、鸭块、扁尖笋、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至鸭肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。



薏米老鸭汤

材料

薏米100克，老鸭肉块500克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 薏米洗净；老鸭肉块入沸水锅焯水，用清水洗净。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入水、鸭块、薏米、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至鸭肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。



鸭血豆腐汤

材料

鸭血200克，豆腐200克

调料

葱末、姜末、高汤、料酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

鸭血、豆腐均切片。油锅烧热，下葱末、姜末炝锅，倒入高汤，放入豆腐片、鸭血片，加料酒、盐、味精，出锅时淋色拉油即可。



啤酒鸭

材料

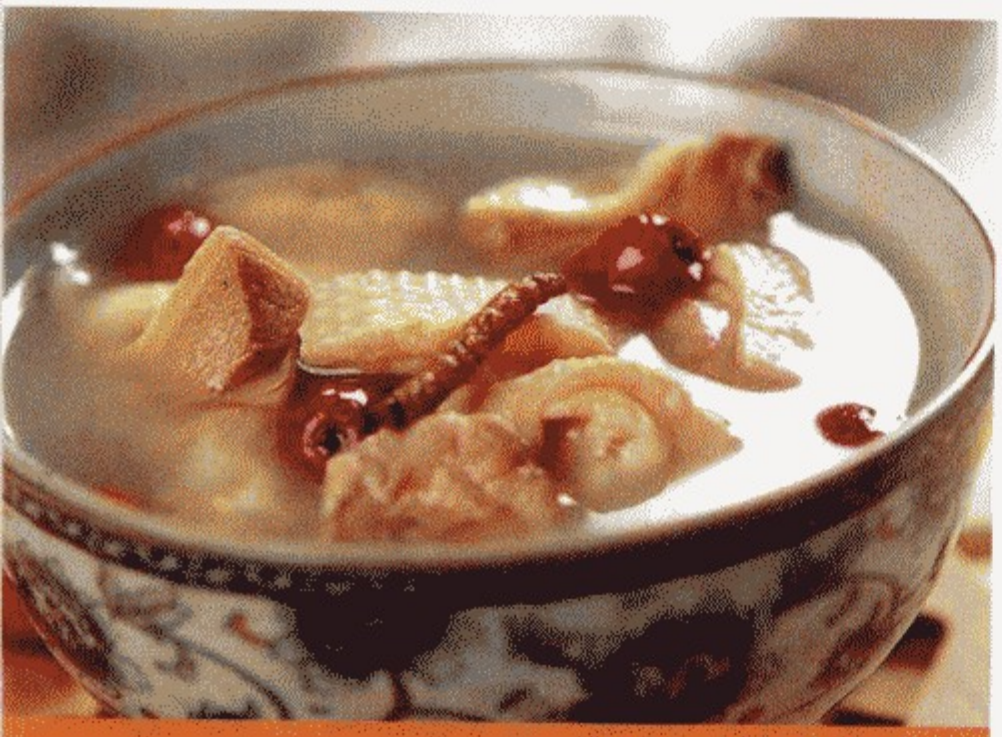
鲜鸭肉块500克，啤酒1瓶

调料

葱段、姜块、蒜头、八角、桂皮、丁香、酱油、盐、白糖、高汤、色拉油、水淀粉各适量

做法

1. 先将鸭肉块洗净，入沸水锅中焯水，再捞出洗净，控干水分；姜块切成片，蒜头用刀拍碎。
2. 油锅烧热，先将鸭块炒出油来，然后加入葱段、姜片、八角、桂皮、丁香、蒜头，炒出香味，再加入啤酒和高汤，待烧开，加入盐、白糖、酱油调味，改成小火，焖30分钟，稍微勾芡，出锅盛盘。



虫草鸭汤

材料

冬虫夏草2克，光鸭1只(1000克)，小红枣10克

调料

清汤、料酒、姜块、葱段、盐、胡椒粉、味精各适量

做法

1. 光鸭放入沸水锅汆煮片刻，捞出洗净；冬虫夏草用温水洗净。
2. 将鸭肉放入器皿中，倒入适量清汤，加入虫草、红枣、料酒、葱段、姜块，用湿棉纸封严口，上笼蒸约2小时，揭去棉纸，捞除姜、葱，加盐、胡椒粉、味精调味即可。



莲子鹌鹑汤

材料

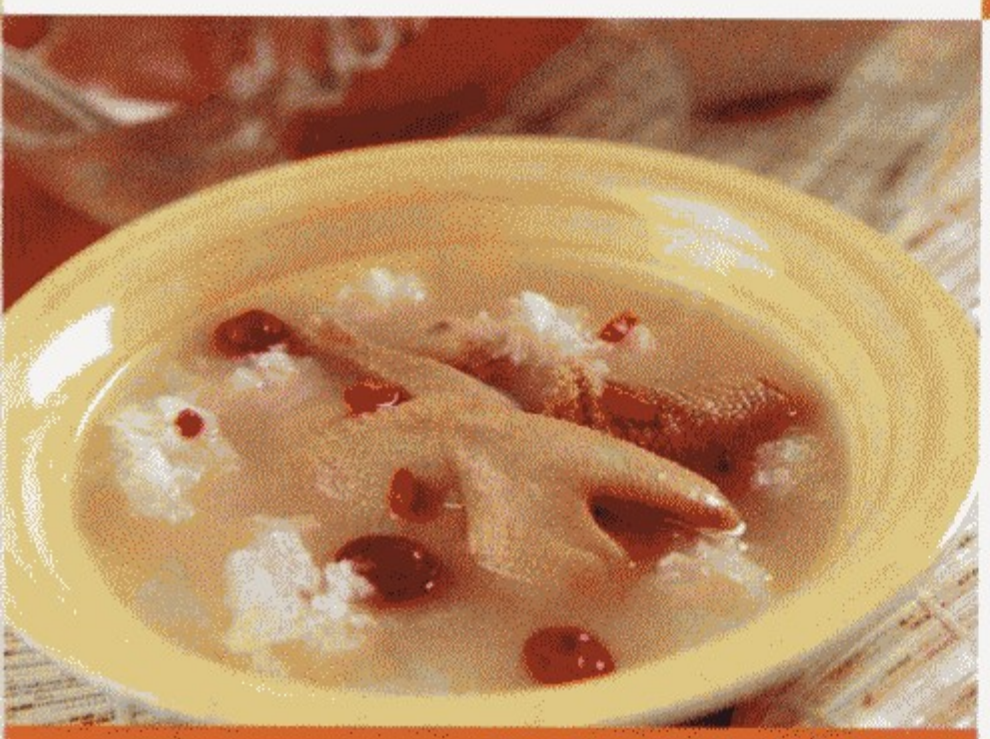
莲子30克，鹌鹑肉100克，红枣3颗

调料

葱段、姜片、盐、味精各适量

做法

1. 鹌鹑肉洗净；莲子用清水稍浸片刻，洗净。
2. 原料放入沙锅，加葱段、姜片、适量清水，烧开后，转用中火煲1小时，加入盐、味精调味即可。



银耳乳鸽汤

材料

熟鸽块150克，水发银耳100克，小红枣15克，枸杞子5克

调料

葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入熟鸽块、银耳、小红枣、清汤、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒入枸杞子即可。

tips

鸽子放入碗中，加葱、姜、黄酒蒸熟，可保持原味。



气锅鸡

材料

肥嫩母鸡1只(约720克)

调料

三七3克，虫草3克，天麻3克，盐10克，味精3克，胡椒粉2克，姜3克，料酒5克

做法

1. 将鸡宰杀，去毛、内脏，留肫、肝另用，头一剖为二，将鸡砍为10厘米见方的块。
2. 将鸡块装入气锅，放上头、肫、肝，加盐、姜、料酒、三七、虫草、天麻，盖上盖，置于沙锅上，旺火蒸4～5小时，再放入胡椒粉、味精即可。



蘑菇炖仔鸡

材料

鲜蘑菇150克，熟鸡块250克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 鲜蘑菇切成厚片，用清水洗净。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、蘑菇片稍煸炒，加入鸡块、清汤、黄酒烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精调味，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。



芋艿鸭块汤

材料

小芋头150克，熟鸭块120克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将小芋头去皮，切成厚片，洗净，放入沸水中焯片刻，捞出放清水中浸凉。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、芋头片稍煸炒；加入熟鸭块、清汤、黄酒烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，撒胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。



萝卜丝鲫鱼汤

材料

鲫鱼1条(约250克)，白萝卜150克

调料

料酒、盐、熟猪油、胡椒粉、葱段、姜片各适量

做法

1. 鲫鱼治净；萝卜去皮，切成粗丝，用沸水煮后，入清水中漂凉。
2. 将锅烧热，加熟猪油，投入葱段，姜片略煸后，放入鲫鱼略煎即翻身，加料酒、清水，旺火煮沸，去掉浮沫，加入萝卜丝，加盖用旺火烧10分钟，再加入盐、胡椒粉即可。

tips

要始终用大火烹调，这样才能使汤汁乳白；可撒上香菜，使色泽鲜艳。

鱼丸汤

材料

净白鱼肉200克，小白菜20克，胡萝卜片20克

调料

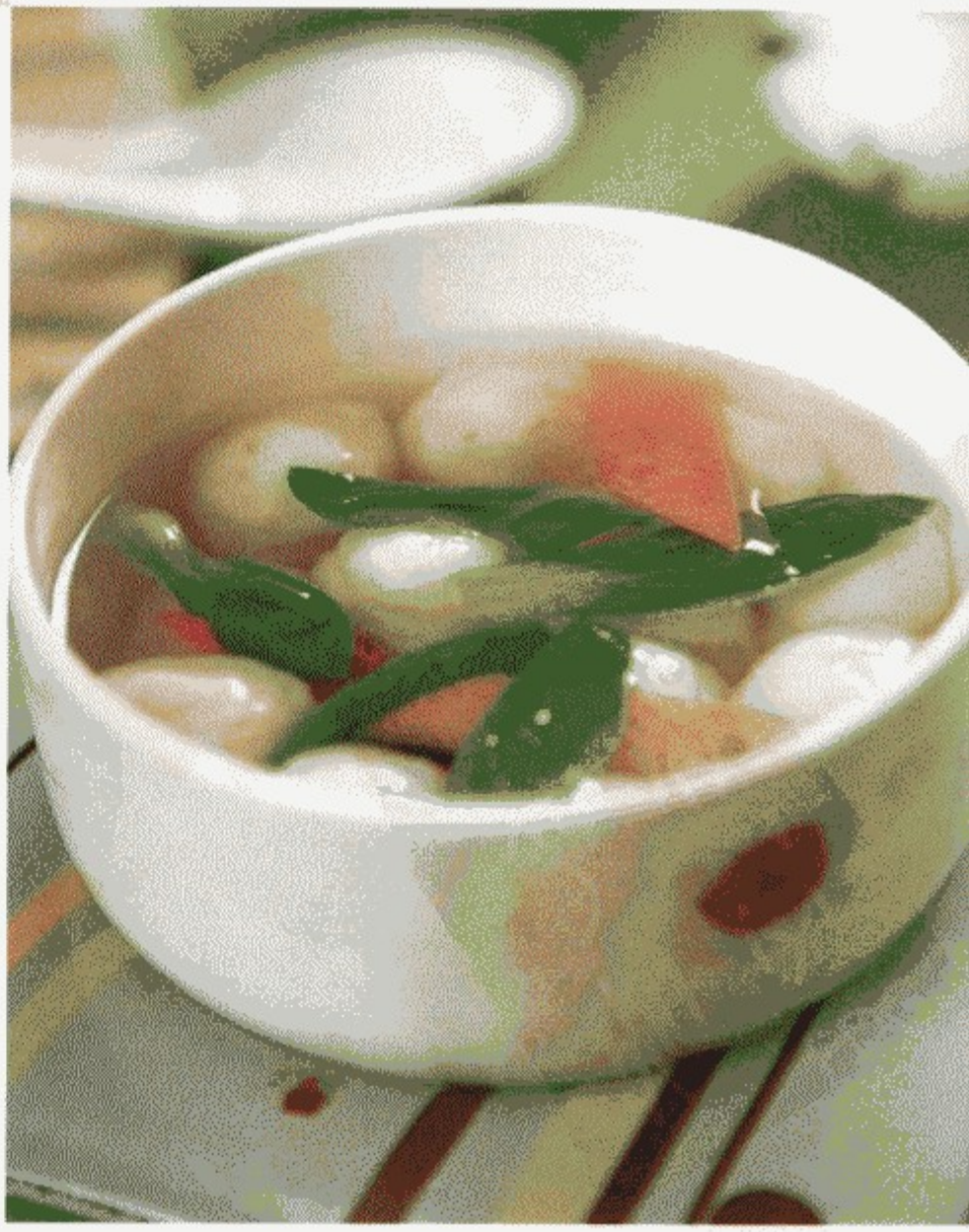
清汤、葱姜汁、料酒、盐各适量

做法

1. 将白鱼肉去除鱼筋，剁成鱼泥，加葱姜汁、盐、料酒，顺时针搅上劲待用。
2. 锅中放入清水，把鱼泥挤成小丸子入清水中，小火将鱼丸养熟，捞出入凉水中漂清。
3. 锅中放入清汤烧开，将鱼丸、小白菜、胡萝卜片放入汤中，烧开后加入盐，撇去浮沫，起锅装入汤碗中即可。

tips

鱼圆汤清要能见底，味鲜而不腻。





粉皮鱼头汤

材料

胖头鱼鱼头300克，水发粉皮150克

调料

葱段、姜片、黄酒、高汤、盐、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 鱼头去鳃洗净，斩成两片。
2. 煲置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、鱼头煸一会儿，再加入黄酒、高汤，大火煮沸，盖上盖，转中火焖半小时，加入粉皮、盐，再烧2分钟，拣去葱段、姜片，撒上胡椒粉即可。

tips

鱼头要新鲜；想要汤汁乳白就必须用大火。

姜丝鲈鱼汤

材料

鲈鱼1条(约500克)

调料

葱段、姜丝、料酒、盐、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 鲈鱼治净，切成大块，再洗净。
2. 锅放油烧热，将葱段、姜丝爆香，入鱼块煸炒，加入料酒、水烧开后，撇去浮沫，用中火烧5分钟，加入盐调味，起锅装入大碗中，拣去葱段，撒上胡椒粉即成。

tips

煮鱼汤的鲈鱼一定要新鲜，如果鱼不新鲜，汤的腥味会很重。





山药鲫鱼汤

材料

鲫鱼1条(约200克)，山药200克，枸杞子适量

调料

黄酒、姜片、葱段、盐、色拉油各适量

做法

1. 鲫鱼宰杀，洗净，切成大块；山药去皮，煮熟后用清水浸泡，捞出切成条。
2. 油锅烧至八成热，放入鲫鱼煎至微黄，放入水、黄酒、姜片、葱段、盐，煮沸后加入山药条、枸杞子，再烧5分钟即可。

tips

鲫鱼煎制时，要不停地晃动炒锅才能煎匀。

雪菜大汤黄鱼

材料

大黄鱼1条(约650克)，雪菜100克，熟笋片50克

调料

熟猪油、葱段、姜片、蒜、料酒、盐、色拉油各适量

做法

1. 黄鱼治净，在鱼身两面划花刀；雪菜泡水后切成细粒，入油锅中煸炒后待用。
2. 烧热锅，放熟猪油烧至七成热，将姜片、葱段、蒜爆香，将黄鱼入锅略煎，加料酒、适量滚水，加盖焖烧约5分钟，汤汁呈乳白色时拣去葱、姜，放入笋片、雪菜，加盐调味即可。

tips

雪菜一定要反复煸炒才香和鲜。





鱼头豆腐汤

材料

胖头鱼鱼头1个(约250克)，豆腐300克，姜丝少许

调料

黄酒、盐、葱段、姜片、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 豆腐切厚片，入沸水烫5分钟后沥干待用。
2. 鱼头去鳞、鳃，治净，抹上黄酒、盐，腌渍10分钟。
3. 锅放火上，入油烧热，爆香葱段、姜片，将鱼头两面煎黄，入适量水，加盖煮5分钟，放入豆腐片，加盐调味后装入碗中，撒上胡椒粉和姜丝即可。

昂刺鱼豆腐汤

材料

昂刺鱼(黄颡鱼)2条(每条约250克)，豆腐片100克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 昂刺鱼宰杀，去鳃洗净。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片、昂刺鱼稍煸炒，加入清水、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖焖至鱼肉烹熟，加入豆腐片、盐，拣去葱段、姜片，撒入胡椒粉即可。

tips

昂刺鱼肉质细嫩，不宜久煮，加盖焖烧很短时间即可烹熟。





沙锅酥鱼汤

材料

鲫鱼1条(约200克)，豆腐片100克，青菜50克

调料

姜片、葱段、黄酒、盐、高汤、色拉油各适量

做法

1. 鲫鱼宰杀，洗净，切成大块；青菜洗净、切段。
2. 油锅烧至八成热，放入鲫鱼炸至微黄，倒入漏勺沥去油。
3. 沙锅置火上，投入姜片、葱段煸香，放入鲫鱼、高汤、黄酒、盐煮沸，加入豆腐，再烧5分钟，放入青菜略烧即可。

黑鱼煨汤

材料

黑鱼1条(约600克)，山药100克，小红枣30克

调料

熟猪油、葱段、姜片、料酒、盐各适量

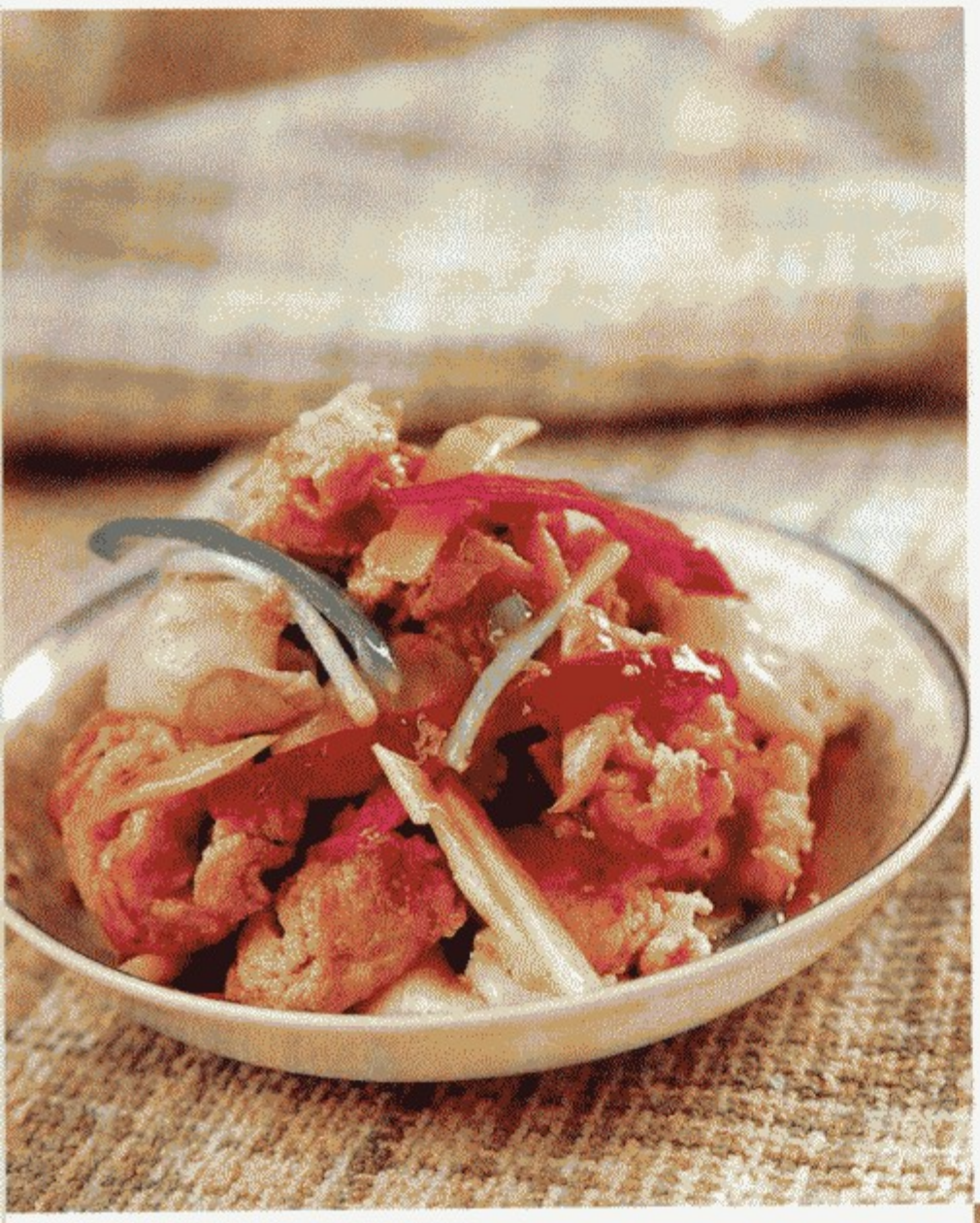
做法

1. 黑鱼治净，切成大块，再洗净控干，待用。
2. 锅烧热，放熟猪油，将葱段、姜片爆香，再放入鱼块煎炸，慢慢翻动鱼块，适当多煎一会儿。
3. 加入料酒、冷水、山药、红枣，改中火加盖烧20分钟，加盐调味即可。

tips

鱼汤要白要好看，一要选用熟猪油，二要放冷水。





烧鱼杂

材料

鱼子300克，鱼泡200克，青椒丝、红椒丝各适量

调料

色拉油、葱段、姜片、蒜瓣、酱油、黄酒、白糖各适量

做法

1. 鱼子和鱼泡洗净后待用。
2. 锅烧热，放入少许色拉油，加葱段、姜片、蒜瓣、青椒丝、红椒丝炒香，加入鱼子和鱼泡，放入黄酒、酱油、白糖、清水，没过鱼杂，加盖煮10分钟，再用大火烧到汁稠入味，起锅装碗即可。

tips

烧鱼杂还可用鱼头、鱼尾、鱼肚膛、鱼肠(指鳜鱼、黑鱼的肠)、鱼骨头等。

三高汤

材料

净虾仁150克，鲜蛤蜊300克，熟笋丝50克

调料

淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

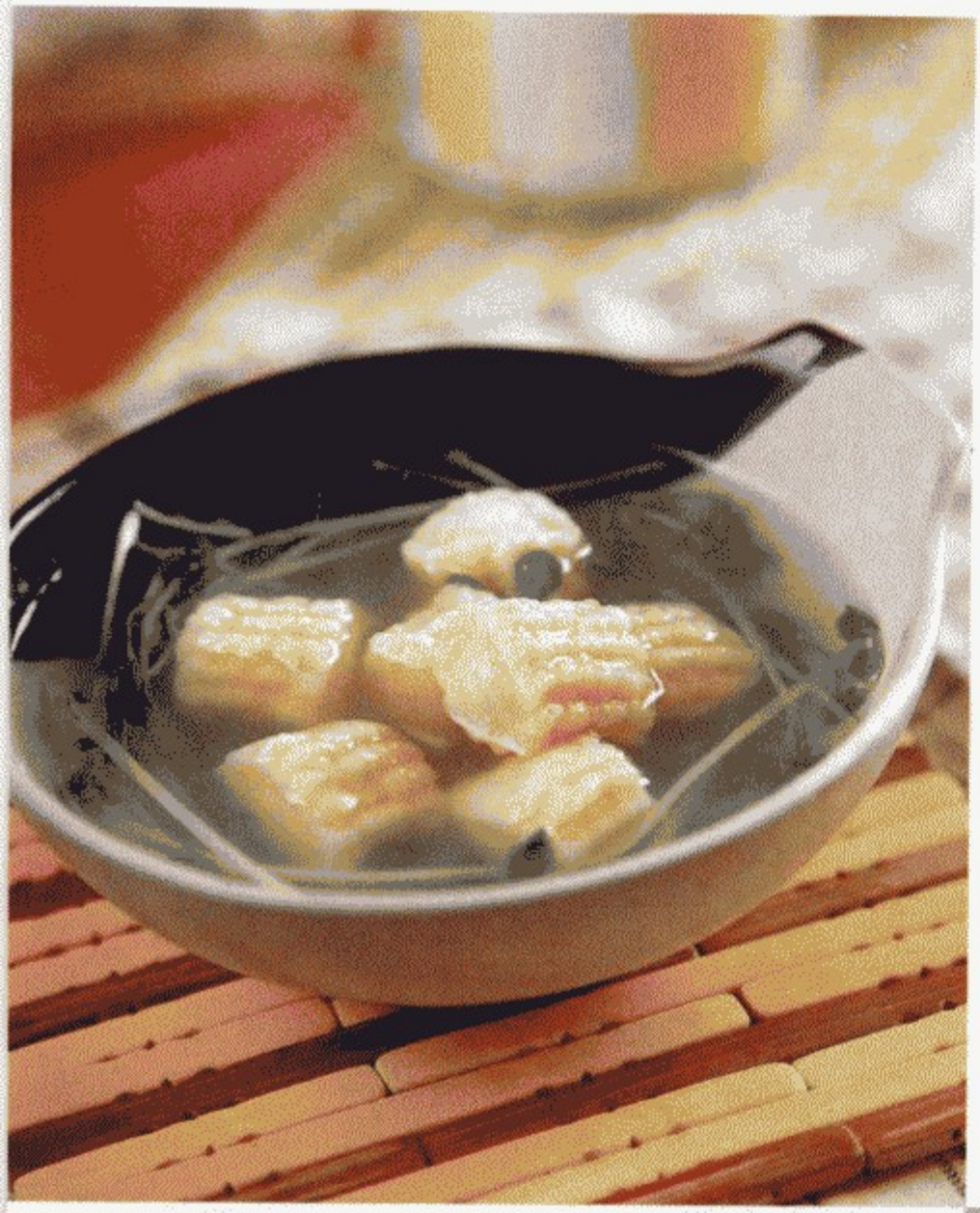
做法

1. 虾仁洗净，沥干，用淀粉上浆；鲜蛤蜊洗净。
2. 高汤煮开，放入蛤蜊、笋丝，加盐、味精调味，再沸后放入虾仁煮熟，撇去浮沫，滴入香油即可。

tips

三高汤的原料不限于这3种，可任意组配。虾仁上浆后再烹制，口感爽嫩，也可滑油至熟再煮，味道更好。





清汤虾丸

材料

净豆苗50克，鲜虾仁350克

调料

鸡蛋清2个，猪油、葱姜汁、绍酒、盐、鸡清汤、胡椒粉、香油各适量

做法

1. 虾仁治净斩成蓉，加入搅散的蛋清、猪油、葱姜汁、绍酒、盐、鸡清汤搅匀上劲，挤成丸子，下入冷水锅内煮熟，捞入汤碗内。
2. 锅内加鸡清汤，加盐、胡椒粉调味，放入豆苗略烫，撇净浮沫，倒入虾丸碗内，淋上香油即可。

酸辣鱿鱼汤

材料

水发鱿鱼丝250克

调料

葱花、姜末、蒜泥、清汤、绍酒、酱油、醋、盐、水淀粉、胡椒粉、色拉油各适量

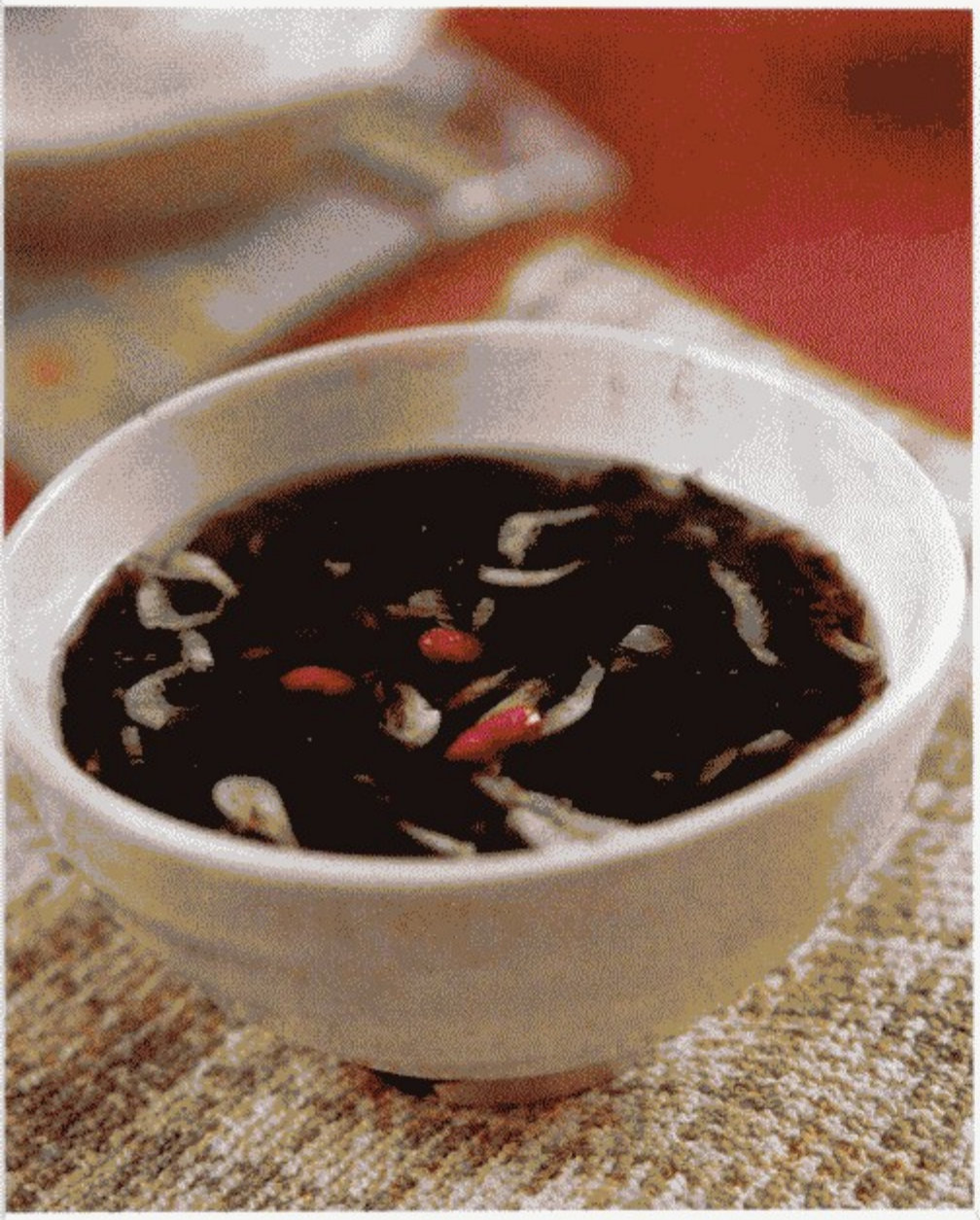
做法

1. 鱿鱼丝洗净，放在碗中。
2. 油锅烧热，放入葱花、姜末、蒜泥炸香，加入清汤，放鱿鱼丝，调入绍酒、酱油、醋、盐，烧沸后撇去浮沫，淋入水淀粉，勾成薄芡，撒入胡椒粉即可。

tips

酸辣鱿鱼汤也可加入鸡丝、火腿、豆腐、海参、金针菇、木耳、竹笋、香菇、韭黄、蒜苗、香菜等配料。酸辣鱿鱼汤一般选用鱿鱼须及鱿鱼边料制作。





虾皮紫菜汤

材料

紫菜、虾皮各25克，枸杞子适量

调料

高汤、盐、酱油、胡椒粉、香油各适量

做法

锅置火上，放入高汤，撕碎的紫菜、洗净的虾皮同放入锅中，加入盐、酱油烧沸，撒入胡椒粉，淋上香油，点缀枸杞子即可。

开洋豆腐汤

材料

水发虾米15克，老豆腐条100克，火腿肠条100克

调料

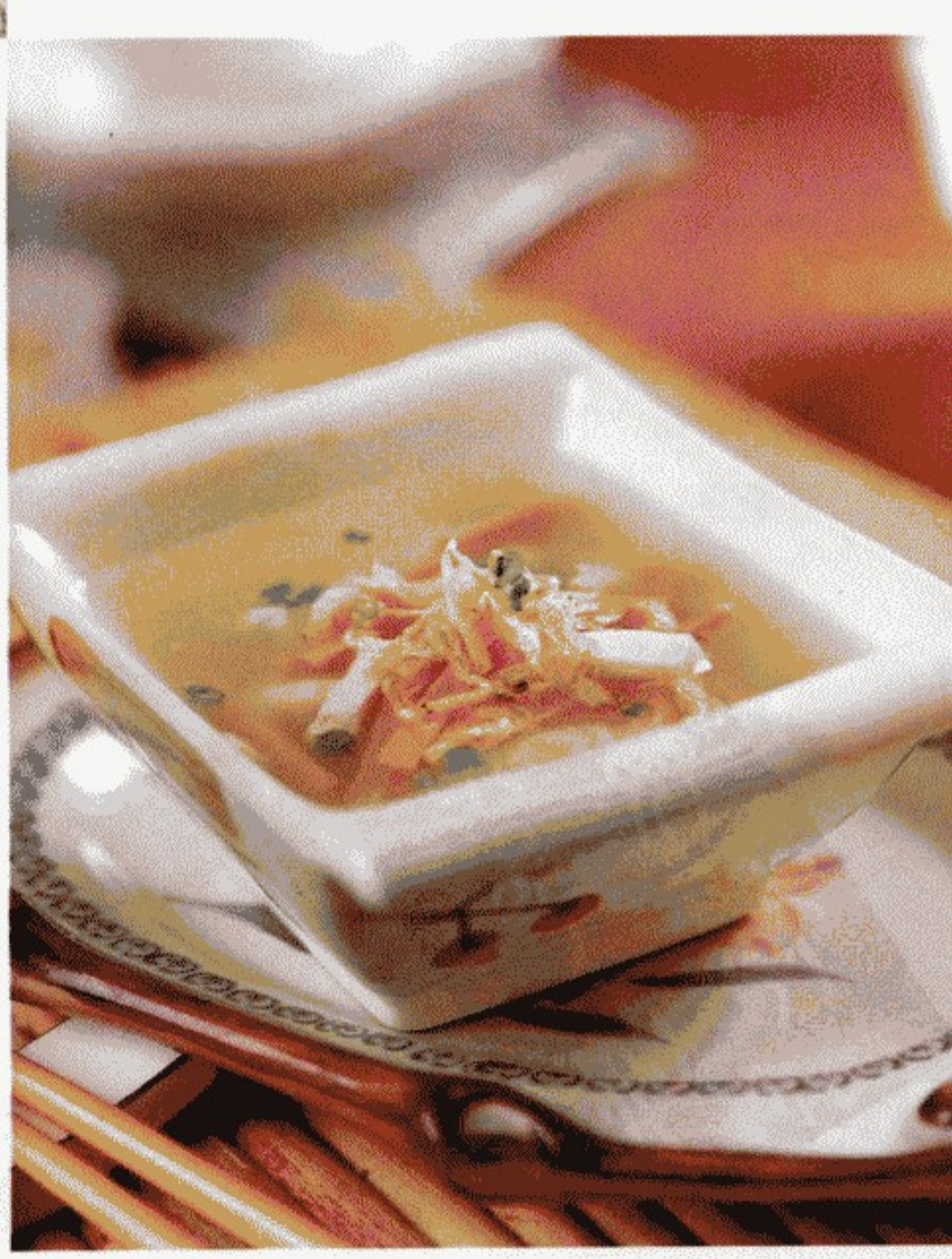
高汤、盐、香油各适量

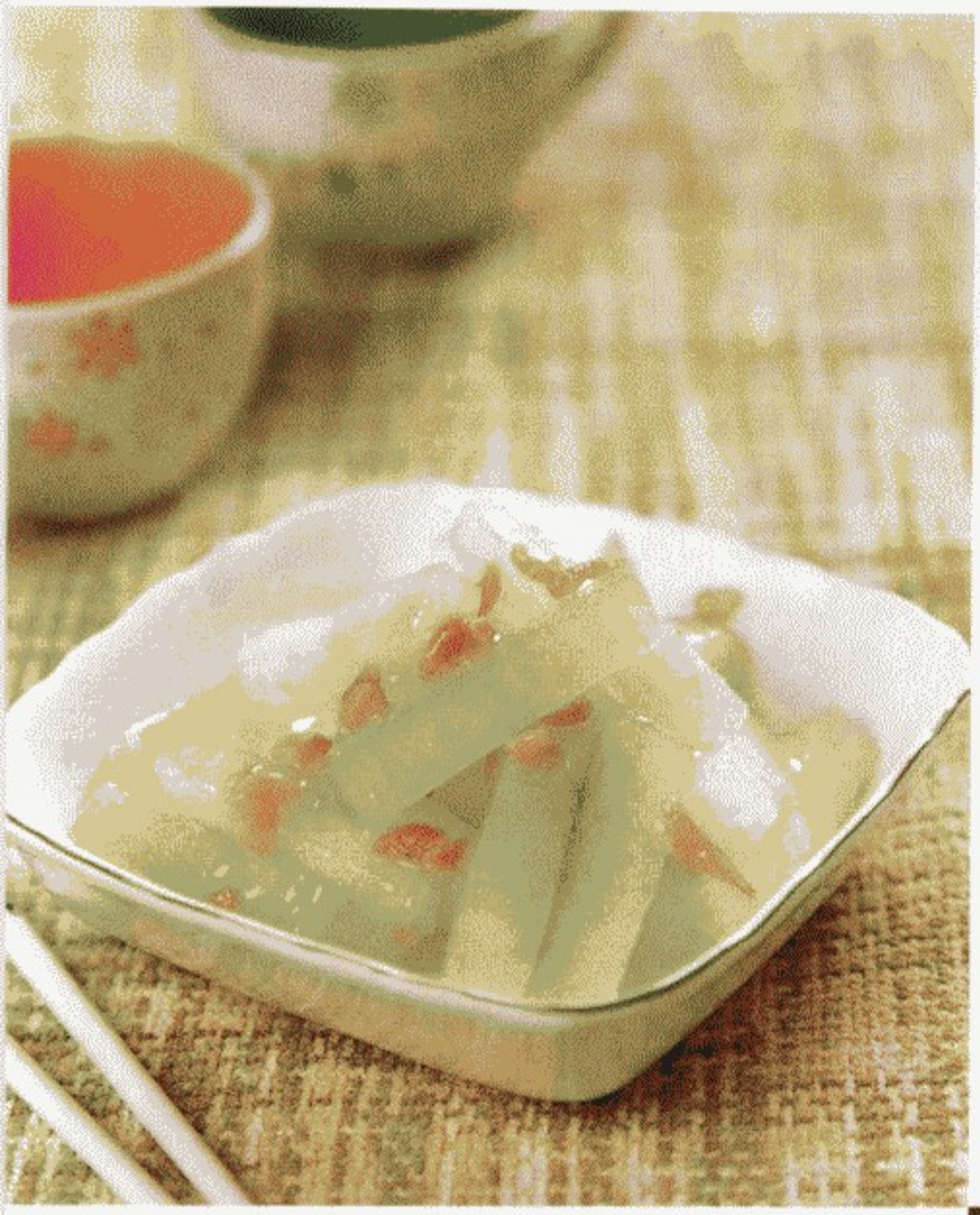
做法

锅中倒入高汤，放入虾米，煮至酥烂，加老豆腐条和火腿肠条煮沸，放盐调味，盛入碗中，淋上香油即可。

tips

豆腐选用北豆腐，用嫩豆腐不经煮，易碎。





开洋冬瓜汤

材料

冬瓜500克，海米25克

调料

花生油、葱末、姜末、鲜汤、鸡精、料酒、盐、水淀粉各适量

做法

1. 将冬瓜削去外皮，去瓤洗净切成条，用少许盐腌10分钟左右，沥干水分待用；将海米用温水泡软。
2. 炒锅置火上，放油烧至四成热，倒入冬瓜条焐油，待冬瓜软烂时捞出，沥干油待用。
3. 炒锅留少许底油，烧热，爆香葱末、姜末，加入鲜汤、鸡精、料酒、盐和海米，烧开后放入冬瓜条，旺火烧开后转小火焖烧至冬瓜熟透且入味后，用水淀粉勾芡，炒匀即可出锅。

芥菜蛤蜊汤

材料

净芥菜150克，鲜蛤蜊300克

调料

高汤、盐、香油各适量

做法

1. 芥菜切片；鲜蛤蜊洗净。
2. 高汤煮开，放入蛤蜊、芥菜，加盐调味，再沸后撇去浮沫，滴入香油即可。

tips

蛤蜊可煮熟去壳后再烹调。





牡蛎豆腐羹

材料

牡蛎肉150克，豆腐300克

调料

葱末、姜末、高汤、料酒、盐、水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 豆腐切丁，焯水；牡蛎肉洗净。
2. 油锅烧热，下葱、姜末炝锅，放入牡蛎肉煸炒，加高汤，放入豆腐丁，加料酒、盐调味，用水淀粉勾芡，出锅时淋少许烧热的色拉油即可。

tips

若用带壳的鲜牡蛎，则要用清水养几天，让其吐尽泥沙，然后洗净、煮开，待牡蛎壳张开，再去壳取肉。

蒜子黄鳝煲

材料

粗活鳝鱼600克，蒜100克

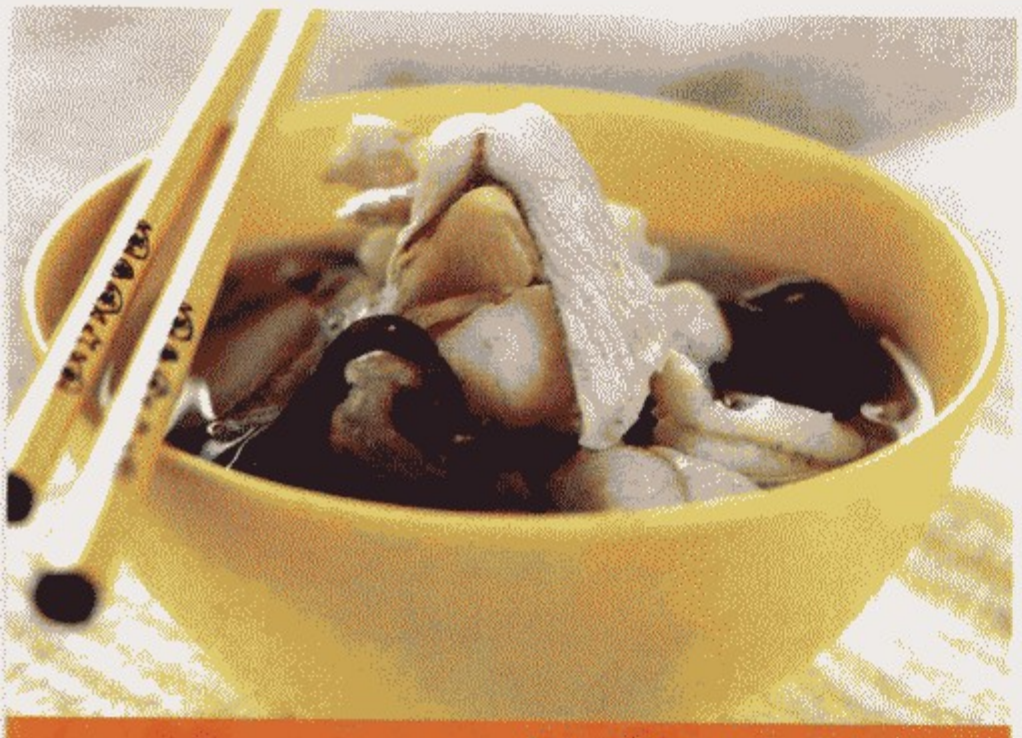
调料

色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、蚝油、酱油、白糖各适量

做法

1. 鳝鱼治净，放入沸水中稍烫后再洗净，切成段。
2. 炒锅烧热，放入油，爆香葱段、姜片、蒜，随后放入鳝段爆炒，并加入料酒、盐、蚝油、酱油、白糖烧开，盛入煲内。
3. 煲放火上，用小火煨至汤汁收干即可。





汆黑鱼片汤

材料

黑鱼1条，笋片10克，水发木耳10克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将黑鱼宰杀，剔下两片鱼肉，批成薄片，放入清水中浸泡。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片煸香，加入笋片、木耳、清汤、黄酒烧沸后，放入鱼片，再沸后撇去浮沫，加入盐，拣去葱段、姜片，撒入胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。



芙蓉银鱼汤

材料

小银鱼200克，鸡蛋2个(取蛋清)，枸杞子少许

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将小银鱼拣去杂质，洗净。鸡蛋清搅拌均匀。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、小银鱼稍煸炒;加入清汤烧沸后，倒入鸡蛋清、黄酒、枸杞子，再沸时撇去浮沫;加入盐，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。



清汤鱼圆

材料

小鱼圆20只，笋片10克，菜心5棵，熟火腿片10克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将菜心洗净后一剖两半，放入沸水中焯片刻，用漏勺捞出，迅速用清水浸凉。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、笋片稍煸炒；加入小鱼圆、火腿片、清汤、黄酒烧沸后，撇去浮沫；加入菜心、盐，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。



莼菜鲈鱼汤

材料

鲜鲈鱼1条，莼菜150克，杭椒少许

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将鲈鱼宰杀，剔下两片鱼肉，切成片，用清水浸泡。莼菜洗净，放入沸水中略烫，倒入漏勺沥去水。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片稍煸炒；加入清汤烧沸后，放入鲈鱼肉片、黄酒，再沸后撇去浮沫；加入莼菜、盐，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中，装饰杭椒即成。



咸菜墨鱼煲

材料

墨鱼200克，咸菜茎100克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、鲜汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将墨鱼撕去黑膜，批切成片，放入沸水中烫片刻，洗净。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、咸菜茎、墨鱼煸香，加入黄酒、鲜汤烧开，倒入煲中，加盖，转小火焖20分钟后，加入盐，拣去葱段、姜片，撒上胡椒粉即成。



莴笋河虾汤

材料

河虾100克，莴笋50克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片煸香，加入清汤、黄酒、河虾、莴笋烧沸后，加入盐，拣去葱段、姜片，撒入胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。



海参肉片汤

材料

水发海参200克，猪腿肉片70克，香菜段少许

调料

黄酒、葱段、姜片、盐、胡椒粉、鲜汤、色拉油各适量

做法

1. 将海参切成长方片，放入沸水中烫片刻，洗净待用。
2. 沙锅置火上，倒入色拉油、海参、肉片、黄酒、葱段、姜片、鲜汤，用大火煮沸后去掉浮沫，再盖上盖子，转小火焖20分钟；加入盐，再烧1分钟，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉、香菜段即成。

茄酱鲈鱼片

材料

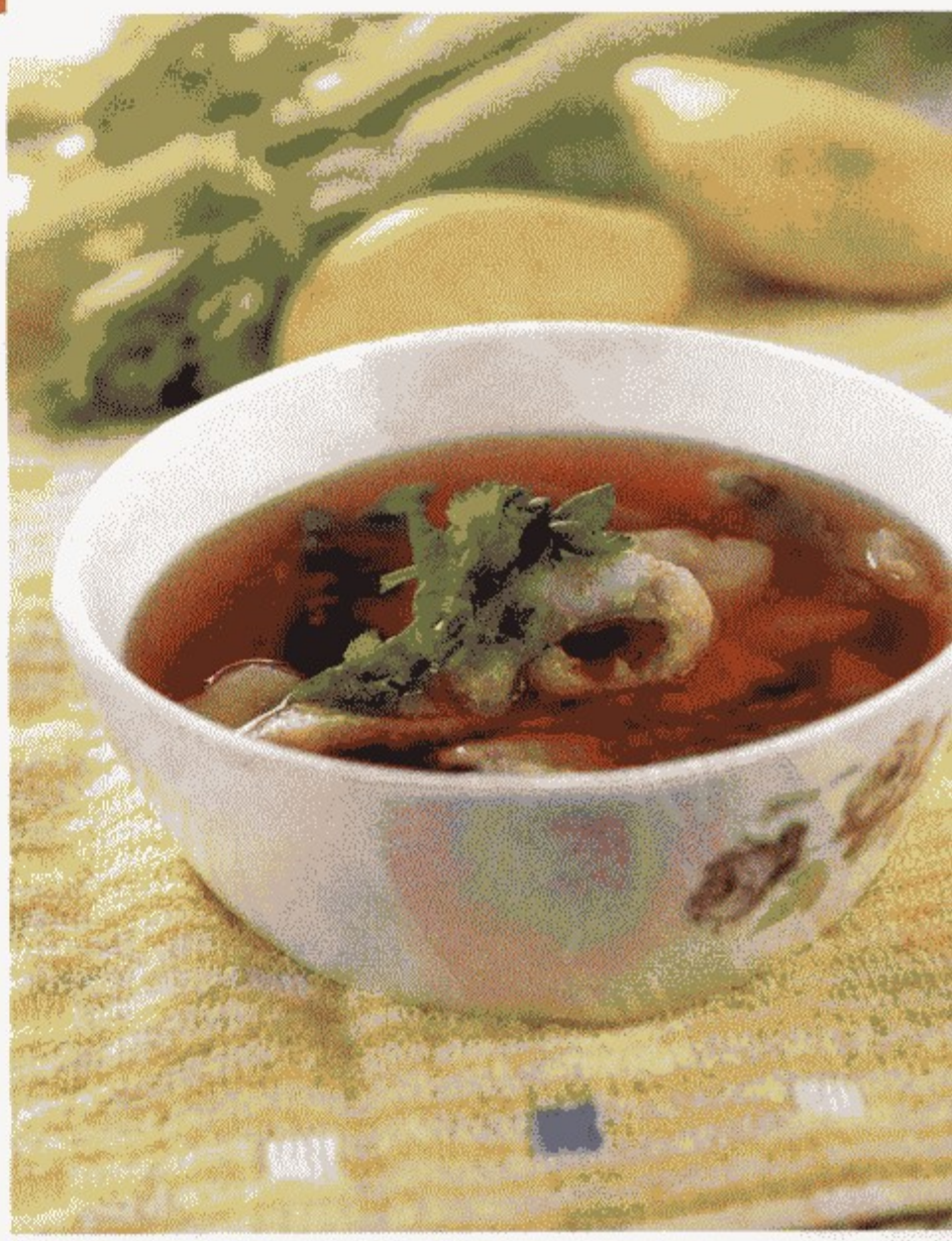
鲈鱼肉150克，鸡蛋清1个，香菜适量

调料

盐1.5克，鸡精1克，淀粉5克，番茄酱1瓶，野山椒汁10克

做法

1. 鲈鱼肉切片，加鸡蛋清、淀粉上浆。
2. 锅中放水，烧至沸腾时，投入鱼片滑熟，捞出；另起锅放入番茄酱、野山椒汁、盐、鸡精，做成酸汤汁，装入碗中，放入鱼片，撒上香菜即可。





鲫鱼豆腐汤

材料

鲫鱼1条(约250克)，豆腐300克

调料

料酒、葱段、姜片、盐、胡椒粉、香菜、混合油(熟猪油和豆油混合)各适量

做法

1. 豆腐切片，入沸水烫5分钟，沥干待用。
2. 鲫鱼洗净，抹上料酒、盐腌10分钟。
3. 锅放油烧热，爆香葱段、姜片，将鱼两面煎黄，加适量水，加盖煮5分钟，放入豆腐片，加盐调味后装入碗中，撒上胡椒粉和香菜即可。



百合鲫鱼汤

材料

鲫鱼1条(约250克)，百合100克，红枣5颗

调料

料酒、葱段、姜片、盐、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 百合剥开，入沸水烫5分钟；红枣泡开。
2. 鲫鱼去鳞、鳃、肠杂，洗净，抹上料酒、盐，腌渍10分钟。
3. 锅置火上，放入色拉油，爆香葱段、姜片，将鱼两面煎黄，加适量水，加盖煮5分钟，放入百合、红枣略煮，加盐调味后装入碗中，撒上胡椒粉即可。



奶汤鲫鱼

材料

活鲫鱼300克，水发香菇15克，白萝卜丝20克

调料

盐4克，料酒15克，味精3克，姜汁10克，熟猪油40克，葱姜丝各10克，清汤适量

做法

1. 鱼治净，两面剞上一字花刀，放入开水焯一下。
2. 熟猪油烧热，放入葱姜丝煸炒出香味，加入清汤和鲫鱼，再放入盐、料酒、姜汁、味精，烧开后撇去浮沫，再移至微火上把鱼煮熟。捞出放在汤锅里，把香菇、白萝卜丝放在煮鱼的原汤里，烧开后浇在鱼身上即成。



酸汤鱼

材料

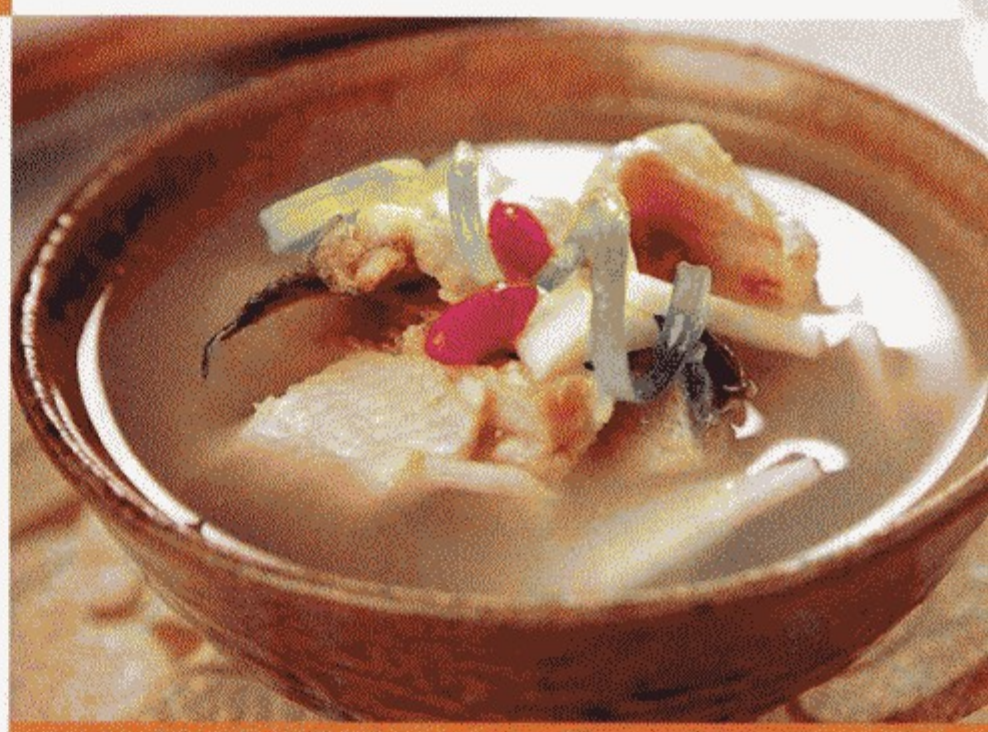
鲤鱼1条(约1000克)，酸汤1000克，黄豆芽20克，辣椒粒适量

调料

辣椒粉5克，木姜子油3克，姜末3克，盐5克，葱末8克，香油适量

做法

1. 将鲤鱼治净，切大块。
2. 锅置火上，加入酸汤烧开，将鱼块放入锅中煮15分钟，下入洗净的黄豆芽，再煮5分钟，即可装入碗中。
3. 将辣椒粉、木姜子油、姜末、葱末、盐、香油、酸汤调汁，浇入鱼碗中，撒上辣椒粒食用。



牛蒡黑鱼汤

材料

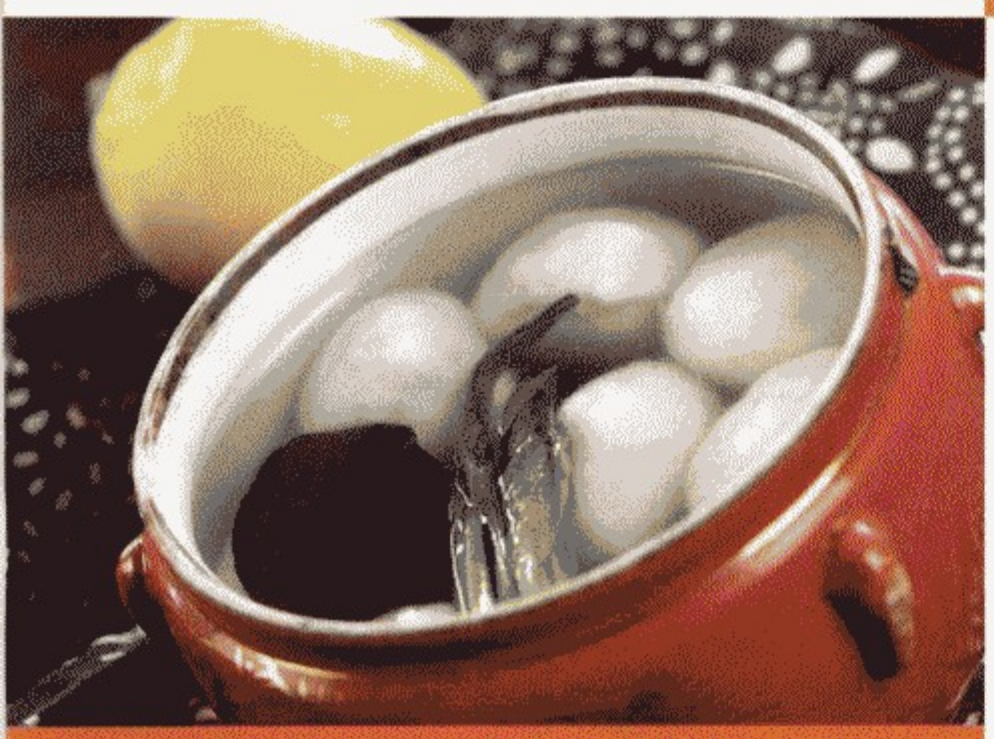
黑鱼1条(约600克)，牛蒡150克，枸杞子少许

调料

熟猪油、葱段、姜片、料酒、盐各适量

做法

1. 黑鱼洗净，切成大块，再洗净，控干水分待用；牛蒡去皮切块，入沸水中焯水后控净水，待用。
2. 锅烧热，放熟猪油，将葱段、姜片爆香，再放鱼块，慢慢翻动鱼块，适当多煎一会儿。
3. 加入料酒、冷水、牛蒡、枸杞子，改中火，加盖烧20分钟，加盐即可。



香菇鱼丸汤

材料

白鱼肉蓉200克，香菇、菜心各适量

调料

葱姜酒汁、盐、鸡清汤、味精各适量

做法

1. 白鱼肉蓉加葱姜酒汁、盐腌渍并搅拌上劲，挤成大鱼圆，入水锅中养熟捞出。
2. 锅中倒入鸡清汤，加大鱼圆、香菇、菜心、盐、味精烧沸即可。



泥鳅豆腐汤

材料

泥鳅200克，豆腐2块

调料

熟猪油、葱段、姜片、盐、胡椒粉、香菜、葱花各适量

做法

1. 泥鳅宰杀、去内脏，用开水烫后刮洗干净。
2. 锅烧热，放入熟猪油，将葱段、姜片爆香，放入泥鳅煎香后加开水、豆腐，慢火煮30分钟，加入盐、胡椒粉调味，起锅装入大碗中，放上香菜，撒上葱花即可。



韭菜蛤蜊汤

材料

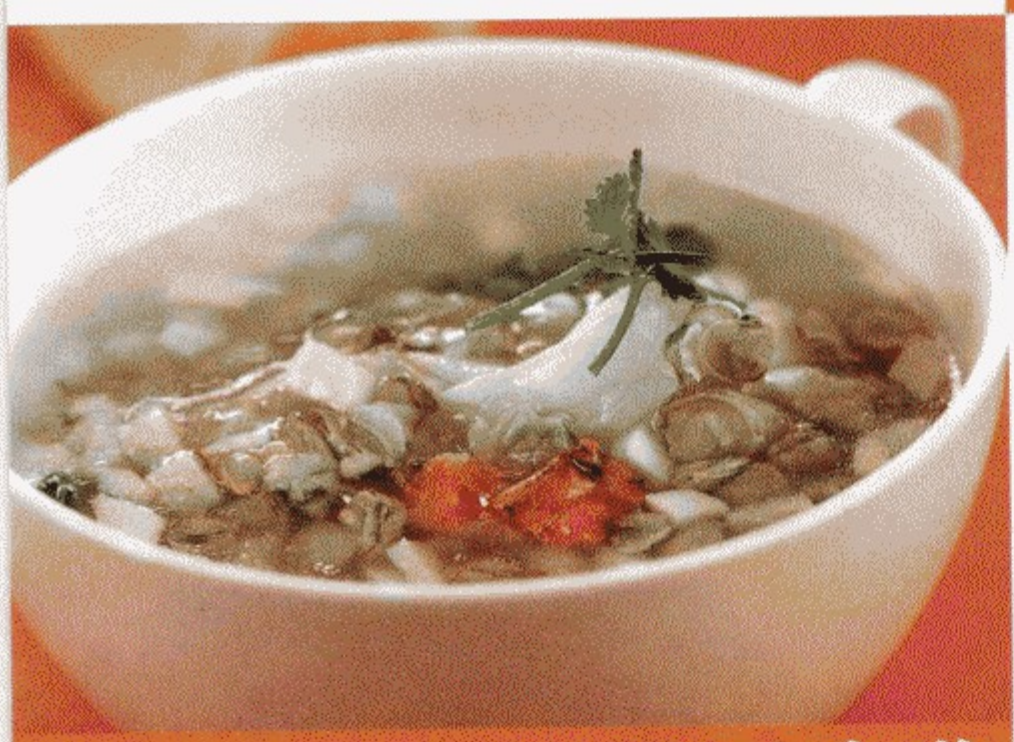
韭菜80克，蛤蜊200克

调料

姜丝5克，盐3克、鸡粉5克，高汤、香油、色拉油各适量

做法

1. 韭菜洗净，切2厘米长的段。蛤蜊洗净。
2. 锅内加油烧热，放姜丝、韭菜炒香，加高汤烧沸，放入蛤蜊煮5分钟。
3. 用盐、鸡粉调味后，淋入香油即可。



蚬子豆腐羹

材料

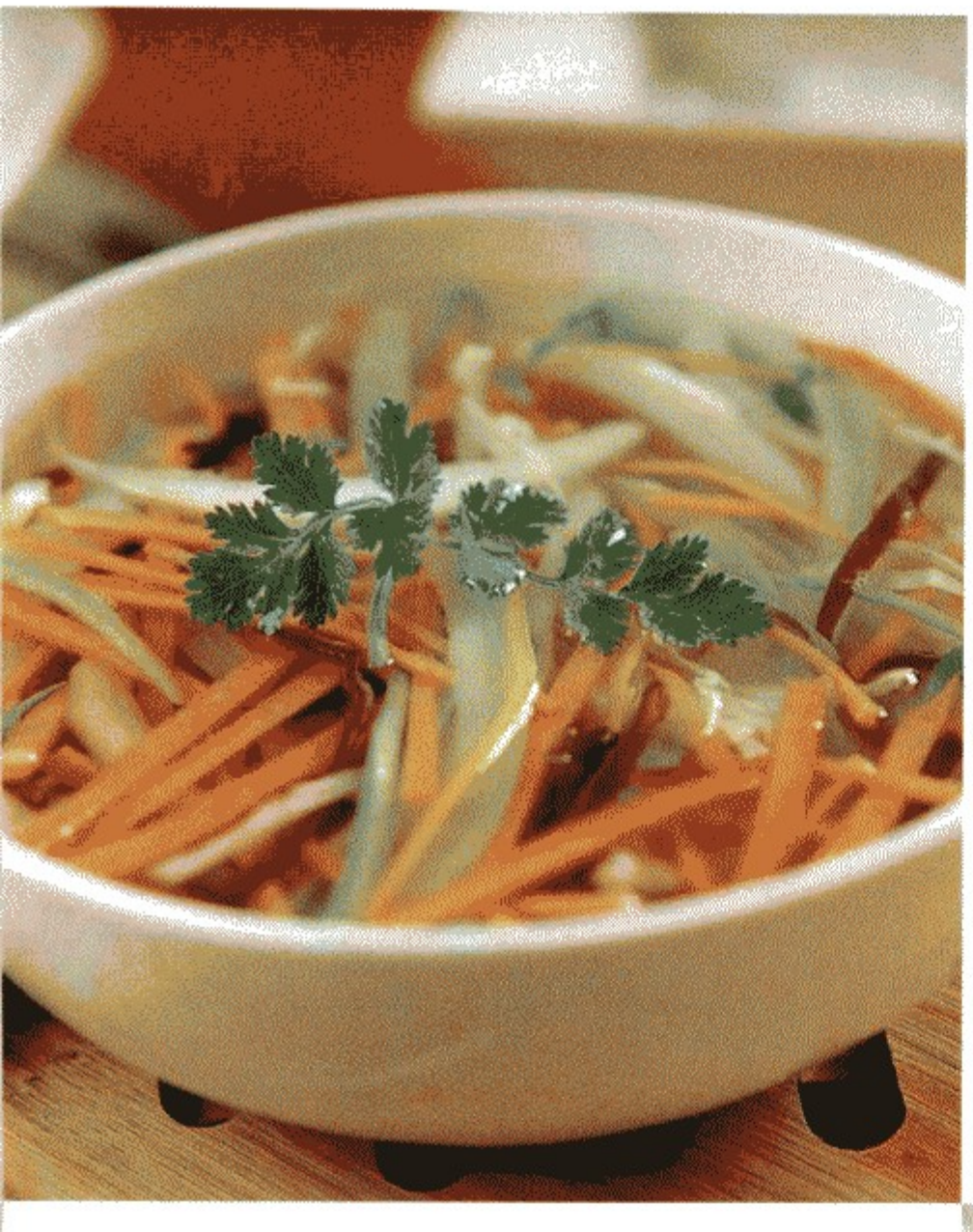
熟蚬子肉100克，豆腐200克，蟹黄50克

调料

葱花、姜末、浓汤、料酒、盐、味精、色拉油、淀粉、白胡椒粉、香菜各适量

做法

油锅烧热，放入葱、姜炸香，放入蚬子肉、豆腐、蟹黄、浓汤、料酒、盐、味精烧开，用淀粉勾芡，装碗，撒上胡椒粉，放上香菜即可。



五色蔬菜汤

材料

胡萝卜丝、白萝卜丝、水发香菇丝、南瓜丝、芹菜丝各20克

调料

清汤、黄酒、盐、味精、香油各适量

做法

汤锅置火上，放入清汤、所有原料，待汤烧沸后加入黄酒、盐、味精调味，倒入汤碗中，淋入香油即可。

tips

五色蔬菜包括青、红、黄、白、黑五色蔬菜，分别代表金、木、水、火、土五行，对应身体五脏六腑，是健康的保养法。

冻豆腐汤

材料

冻豆腐1块，泡好的粉丝50克

调料

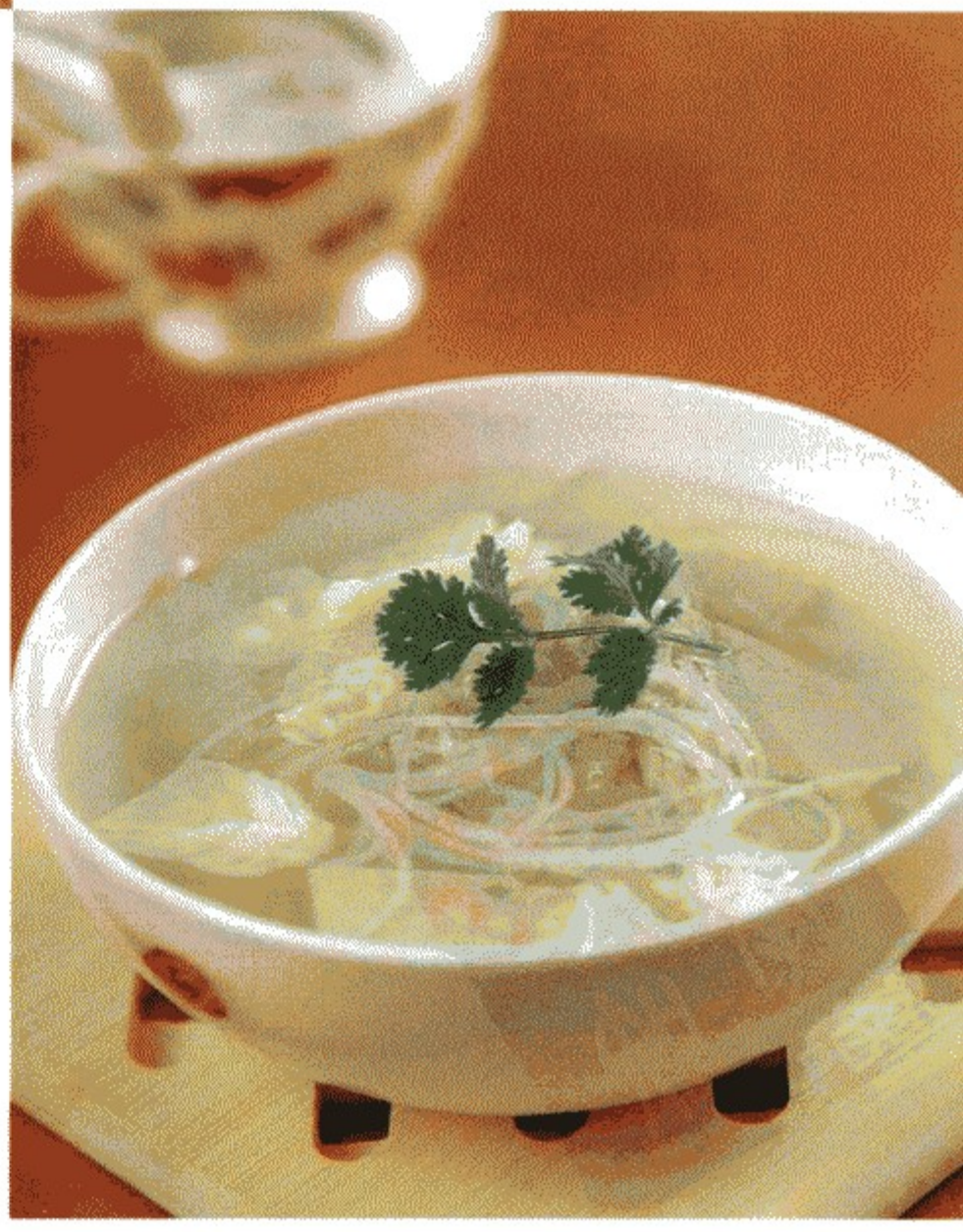
肉清汤、盐、味精、香菜段、胡椒粉各适量

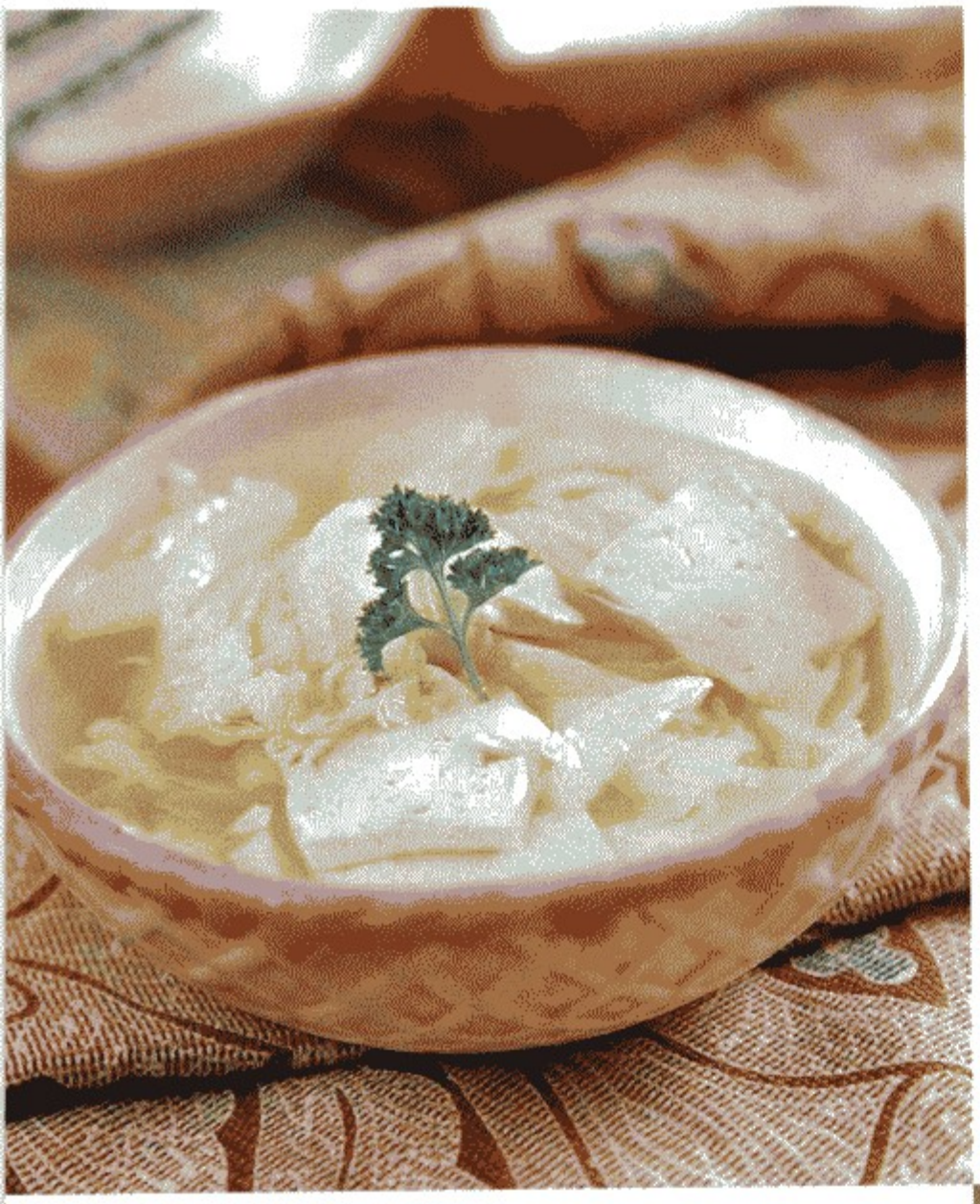
做法

1. 冻豆腐解冻后用清水洗净，沥干，切小块。
2. 锅置火上，倒入肉清汤烧开，加冻豆腐块煮至入味，放入粉丝，加盐、味精煮熟，盛入碗中，撒上香菜段和胡椒粉即可。

tips

冻豆腐可自己做，北豆腐放入冰箱冷冻一夜即可。





白菜炖豆腐

材料

白菜200克，豆腐300克

调料

葱末、姜末、高汤、料酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 豆腐切片，白菜切条。
2. 油锅烧热，下葱末、姜末炝锅，倒入高汤，放豆腐，加料酒、盐、味精，再放入白菜，炖至白菜熟软，出锅时淋少许烧热的色拉油即可。

tips

白菜与豆腐一起煮，一般不放酱油，豆腐多煮一会味道更好。白菜烧时会出水，所以水不要放太多。

白菜粉丝汤

材料

白菜100克，粉丝50克

调料

葱末、盐、味精、香油、色拉油各适量

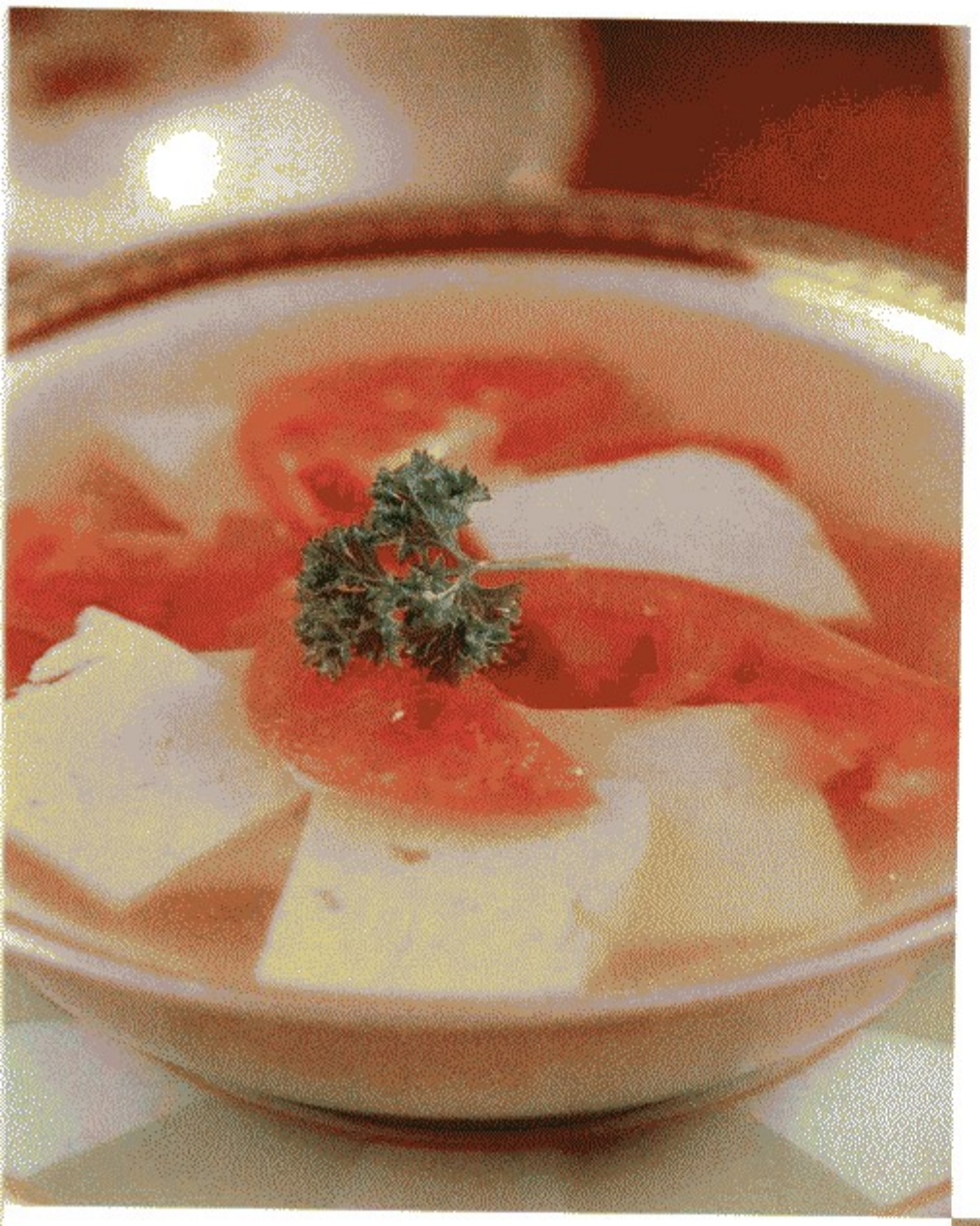
做法

1. 白菜择去老叶，洗净，切丝；粉丝剪成10厘米长的段，用温水泡软。
2. 油锅烧热，放入葱末煸炒出香味，加入白菜丝稍加翻炒，放入适量水、粉丝、盐煮开，加味精、淋香油即可。

tips

粉丝要选用绿豆粉丝，其他粉丝煮后易糊汤，用高汤味道更佳。





番茄豆腐汤

材料

番茄75克，豆腐200克

调料

清汤、盐、味精、香油各适量

做法

1. 番茄洗净，切片；豆腐对切两半，切片。
2. 清汤烧开，放入番茄、豆腐，烧沸后加盐、味精调味，装入碗中，淋上香油即可。

tips

番茄切片不可太薄；此菜不宜久煮，烧沸后调味即可。

雪菜豆腐汤

材料

雪菜150克，豆腐300克

调料

葱末、姜末、高汤、料酒、盐、味精、色拉油各适量

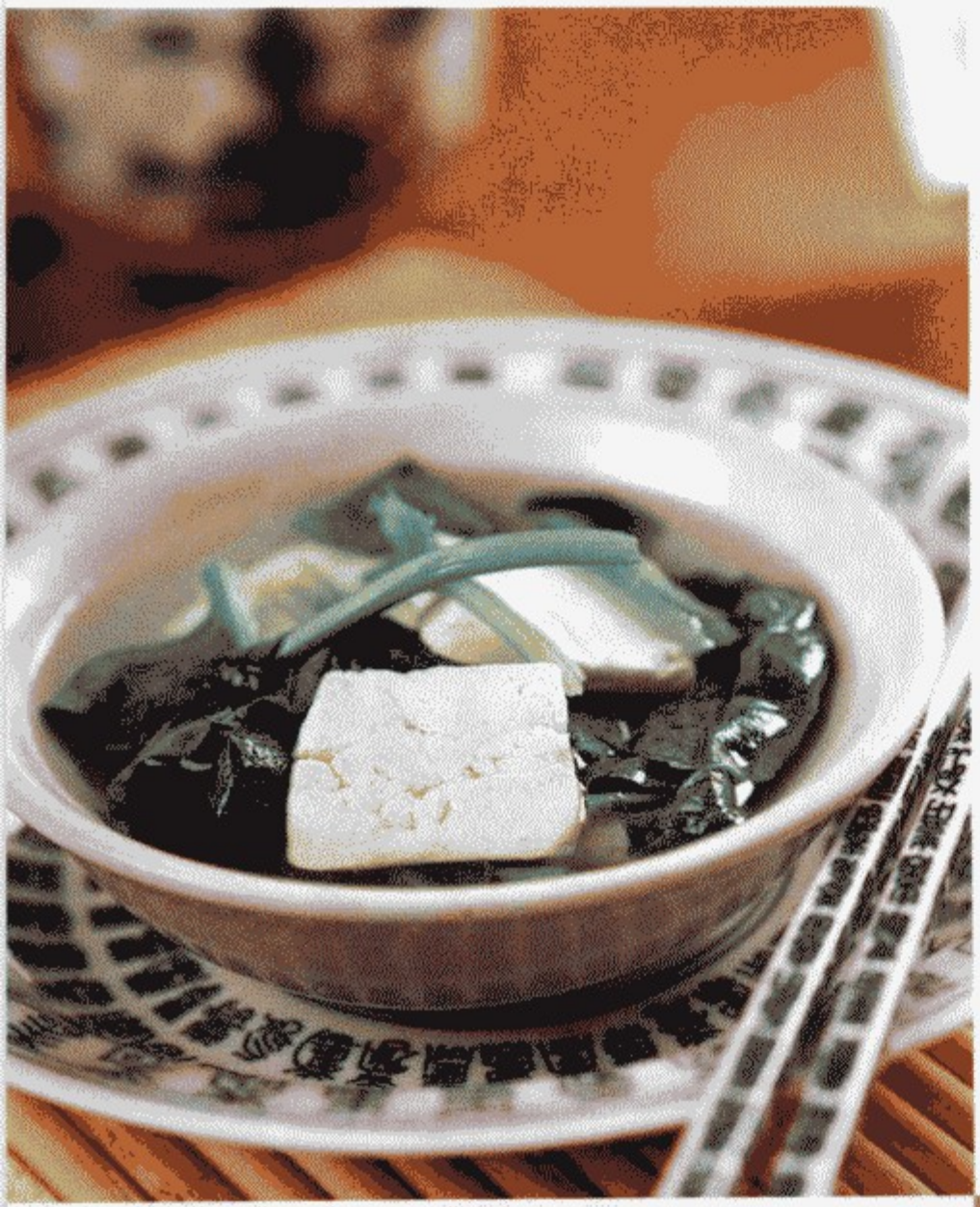
做法

1. 豆腐切片，雪菜切末。
2. 油锅烧热，下葱、姜末炝锅，放入雪菜煸炒，倒入高汤，放豆腐，加料酒、盐、味精调味，出锅时淋少许烧热的色拉油即可。

tips

鲜雪菜要用盐腌制，去除涩味，再泡水，烹调时要用油煸炒才能使鲜味透出。雪菜如太咸，做汤时不要再放盐。





菠菜豆腐汤

材料

菠菜200克，北豆腐300克

调料

葱末、姜末、高汤、料酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 豆腐切片，菠菜洗净切段，焯水。
2. 油锅烧热，下葱、姜末炝锅，倒入高汤，放入豆腐，加料酒、盐、味精，再放入菠菜烧沸，出锅时淋少许烧热的色拉油即可。

tips

菠菜与豆腐相配历来有争议，认为营养价值受影响，这是因为从前用的石膏豆腐，现在用卤水豆腐，则没有问题。

海带冬瓜汤

材料

淡菜25克，水发海带50克，冬瓜150克

调料

绍酒、葱段、姜片、盐、味精、豆油各适量

做法

1. 淡菜用热水泡软，洗净泥沙，放在碗内，加少许水和绍酒、葱段、姜片，入笼蒸至酥烂。
2. 海带切菱形块；冬瓜去皮及籽，洗净，切块。
3. 炒锅置火上，放入豆油烧至五成热，加入冬瓜、海带煸炒2分钟，放入1000毫升开水，用大火煮10分钟，再放入淡菜及蒸淡菜的水，大火煮15分钟，待冬瓜熟烂时，放入盐、味精调味即可。





番茄鸡蛋汤

材料

番茄200克，鸡蛋3个

调料

葱丝、姜丝、高汤、盐、味精、香油、色拉油各适量

做法

1. 番茄用开水烫后撕去皮，切成小片；鸡蛋打入碗内搅匀。
2. 油锅烧热，下入葱、姜丝炝锅，投入番茄煸炒几下，倒入高汤稍煮一下，加入盐、味精煮沸，淋入鸡蛋液，加入香油即可。

tips

番茄先炒一下再做汤，味好色艳。也可用水淀粉勾芡后，再淋入蛋液，这样蛋液分布均匀，但不可先淋入蛋液再勾芡。

莼菜蛋花汤

材料

莼菜50克，鸡蛋2个

调料

水淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

做法

1. 鸡蛋打入碗中搅匀，加入少许水淀粉调匀。
2. 高汤煮开，改小火，加盐、味精调味，淋入蛋液，转大火待蛋花浮起时改小火，放入莼菜，立刻熄火，滴入香油即可。

tips

蛋液中加少许水淀粉，煮好的蛋花会形成片状，比较美观。





紫菜鸡蛋汤

材料

紫菜50克，鸡蛋2个

调料

水淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

做法

1. 鸡蛋打入碗中搅匀，加入少许水淀粉调匀。
2. 高汤煮开，放入紫菜，加盐、味精调味，淋入蛋液，待蛋花浮起时改小火，滴入少许香油即可。

tips

有些紫菜有细沙，要泡洗干净才能使用。

平菇腐竹汤

材料

平菇150克，水发腐竹200克

调料

高汤、盐、味精、香油各适量

做法

1. 平菇洗净，入开水锅中焯水，沥干，切成大块；腐竹切段。
2. 高汤煮开，放入平菇和腐竹，加盐、味精调味，再沸后撇去浮沫，滴入香油即可。

tips

色泽太白的腐竹是用硫磺熏的，不可购买。





冬瓜蛋汤

材料

冬瓜150克，鸡蛋2个

调料

高汤、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 冬瓜去皮及籽，洗净，切成条；鸡蛋打入碗中搅匀。
2. 高汤倒入锅中，加入冬瓜条，大火煮至冬瓜熟烂，倒入蛋液，放入盐、味精调味，淋入色拉油即可。

tips

鸡蛋可炒熟后再与冬瓜一同烧汤更鲜香。

丝瓜蛋汤

材料

丝瓜150克，鸡蛋2个

调料

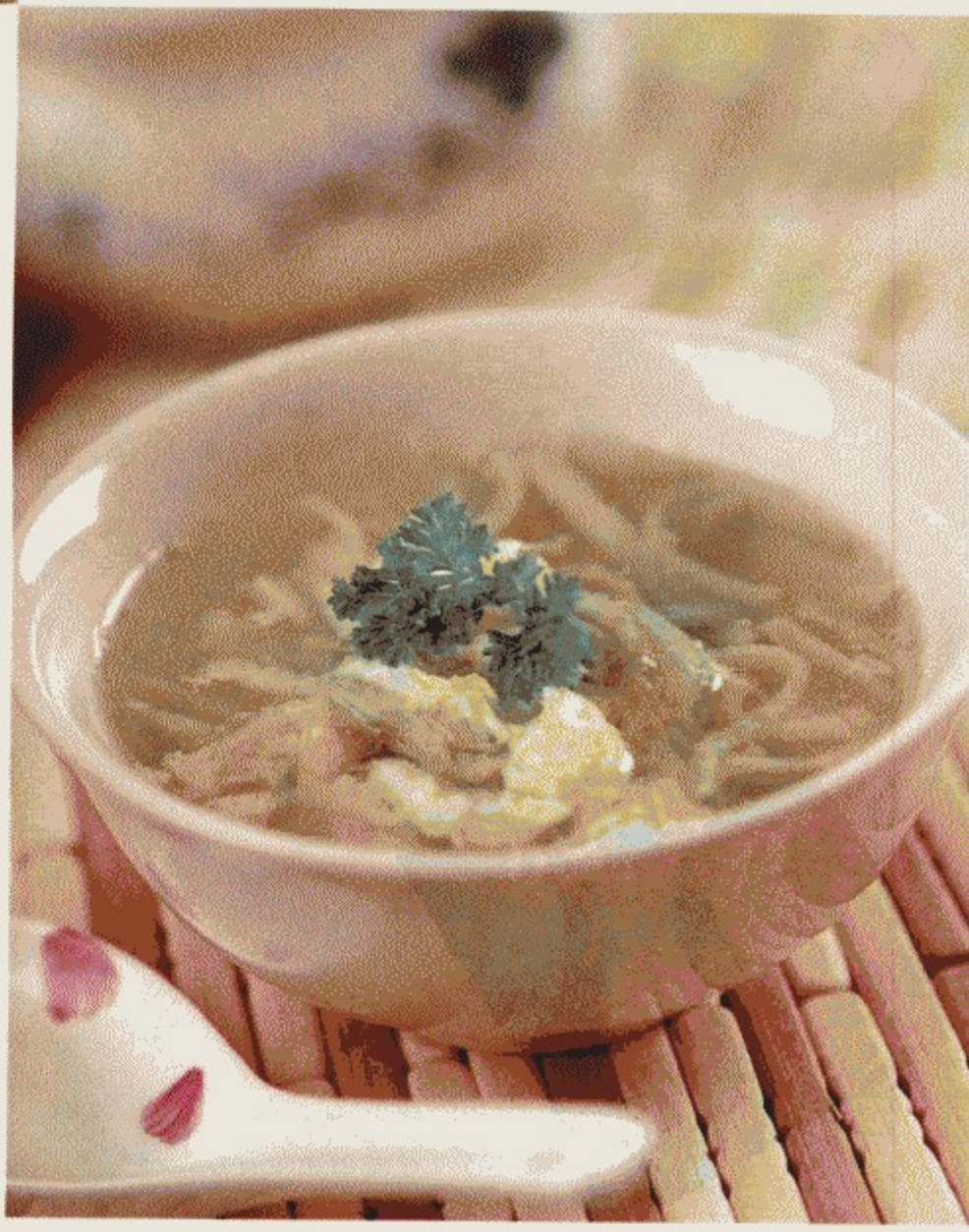
水淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

做法

1. 丝瓜切条，泡入水中；鸡蛋打入碗中搅匀，加入少许水淀粉调匀。
2. 高汤煮开，放入丝瓜条，加盐、味精调味，再沸后淋入蛋液，待蛋花浮起时改小火，滴入香油即可。

tips

丝瓜去皮后要立即泡入清水中，防止变色，煮丝瓜汤最好用不锈钢锅，铁锅容易使汤变黑。





鸡汤豆苗

材料

鲜豆苗150克

调料

鸡汤、盐、味精、香油各适量

做法

鸡汤放锅内煮开，放入豆苗，加盐、味精调味，再沸后撇去浮沫，滴入香油即可。

tips

此汤不宜久煮，汤开后即起锅装盘。

榨菜笋片汤

材料

熟冬笋100克，榨菜50克

调料

清汤、料酒、盐、味精各适量

做法

1. 熟冬笋切成丝，榨菜洗净、切片。
2. 锅置火上，倒入清汤，笋片、榨菜放入锅中，加入料酒、盐、味精，烧沸后用勺子搅开，撇去浮沫即可。

tips

榨菜切片后要浸泡去咸味。





竹笋香菇汤

材料

水发香菇、竹笋各100克

调料

清汤、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 香菇去蒂切粗丝，竹笋剥皮切粗丝，分别入沸水锅中焯水，捞出沥干。
2. 竹笋丝、香菇丝放入清汤中煮5分钟，再放盐、味精调味，淋上明油即可。

tips

笋丝要先焯水再入锅煮汤，以除去笋的涩味。

豆腐笋片香菇汤

材料

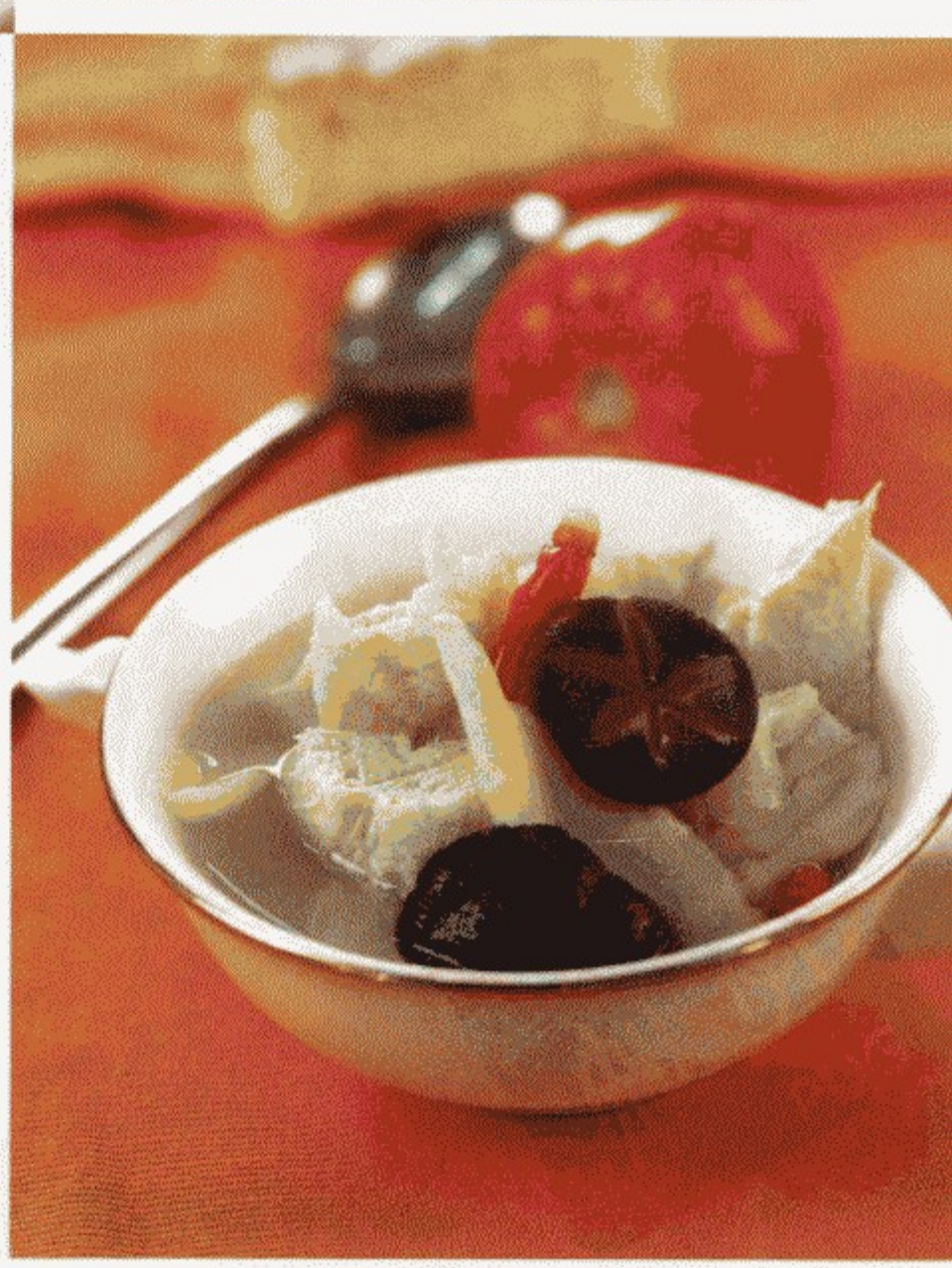
冻豆腐250克，水发香菇20克，笋片15克，水发海米10克

调料

黄酒、葱段、姜片、盐、味精、胡椒粉、鲜汤、色拉油各适量

做法

1. 将冻豆腐用冷水解冻，用温水洗一下，捞出挤净水，切成长方形厚片。
2. 锅置火上，倒入色拉油、冻豆腐片、笋片、水发海米、香菇、黄酒、葱段、姜片、鲜汤烧开，大火煮沸后去掉浮沫；盖上盖，烧5分钟后，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉即成。





豆芽豆腐汤

材料

净黄豆芽200克，豆腐块200克，鲜河虾100克，鲜蚕豆瓣100克，姜、葱各适量

调料

盐、黄酒、熟猪油各适量

做法

1. 黄豆芽、豆腐、蚕豆瓣分别焯水。
2. 锅中倒入清水，放入葱、姜、黄豆芽、豆腐块、河虾、盐、黄酒烧沸，撇去浮沫，放入蚕豆瓣、熟猪油，大火烧至汤汁浓白即可。

蘑菇腐竹煲

材料

水发腐竹200克，鲜蘑菇100克，胡萝卜片10克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、香油、色拉油各适量

做法

1. 将水发腐竹洗净，切成3.5厘米长的段。蘑菇洗净，切成厚片。
2. 煲置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、腐竹段、蘑菇、胡萝卜片煸一会儿，再加入黄酒、鲜汤烧开，用大火煮沸后，盖上盖，转小火焖10分钟后，加入盐、味精调味，拣去姜片、葱段，淋入香油即成。





开洋干丝汤

材料

虾米（开洋）20克，干丝150克，水发木耳10克，小青菜10克

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将小青菜洗净，切成3厘米长的段。虾米用开水泡软。干丝放入锅中，加入清水烧沸后，倒入漏勺沥去水分。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入虾米稍煸炒，加入干丝、水发木耳、小青菜、清汤、烧沸后加入盐、味精调味，起锅倒入汤碗中即成。

虾米萝卜汤

材料

白萝卜200克，虾米10克，熟蚕豆、香菜各少许

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将白萝卜去皮洗净，用花刀切成4厘米长的片，放入沸水锅中焯熟，捞出放清水中浸凉。虾米用沸水泡软，洗净。
2. 锅置火上，倒入清汤、虾米、熟蚕豆，烧沸后，加入萝卜片；待再沸时，加入盐、味精，起锅淋入色拉油，倒入汤碗中，放香菜即成。

功效

虾米用沸水泡软，去净杂质。萝卜去皮切片后要焯水，以去萝卜辛辣味。





香菜粉皮汤

材料

水发粉皮200克，香菜10克，胡萝卜片、笋片各少许

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将粉皮洗净，切成3厘米长的段，放入沸水中烫片刻，捞出放入清水中浸泡。香菜去根，洗净后切成1厘米长的段。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入粉皮稍煸炒；加入清汤，烧沸后加入盐、味精、香菜段、胡萝卜片、笋片，起锅倒入汤碗中即成。

太极蔬羹

材料

鸡脯蓉300克，绿叶蔬菜100克

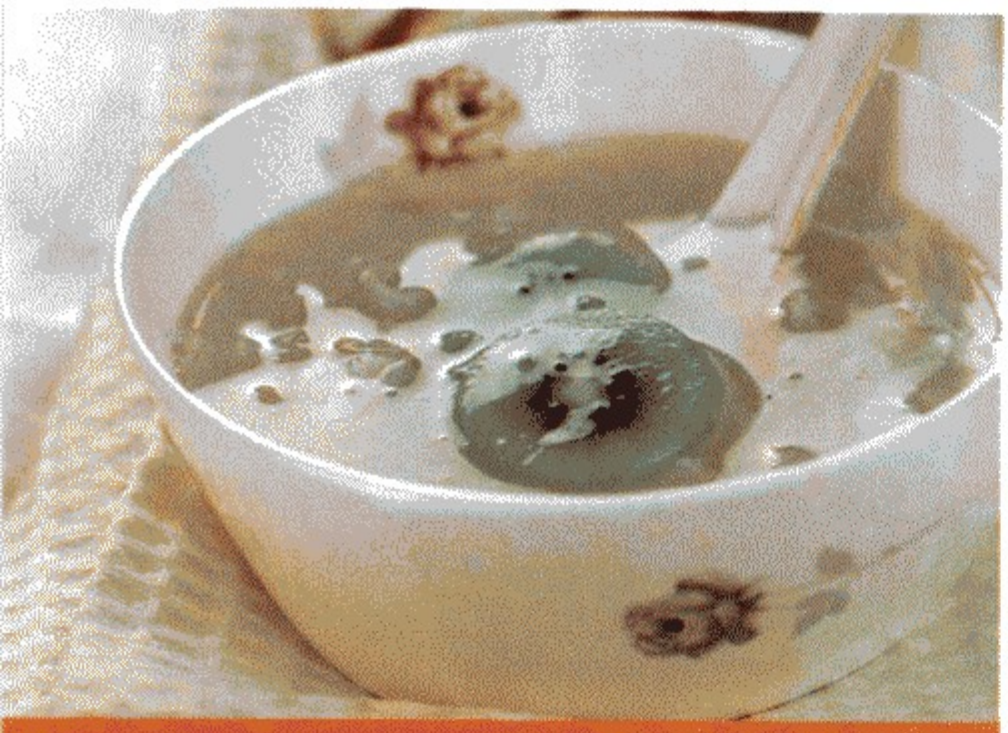
调料

盐、味精、鸡汤各适量

做法

1. 鸡脯蓉加盐、味精拌匀；蔬菜焯水，粉碎后过滤去渣。
2. 锅置火上，加入鸡汤，分别加入鸡蓉、菜汁打成羹状，两种羹倒入盅内成太极状即可。





芙蓉银耳汤

材料

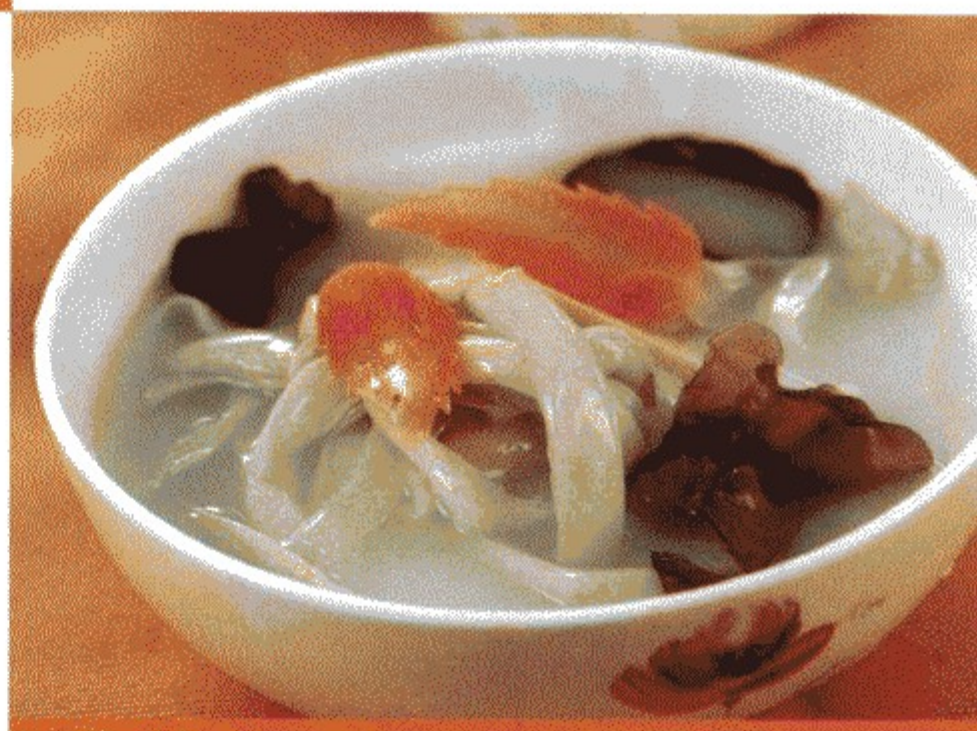
银耳50克，鸡蛋清3个，橘瓣5瓣，猕猴桃片15克，香蕉片15克

调料

白糖、水淀粉各适量

做法

1. 将银耳用温水泡软，上笼蒸熟。
2. 锅置火上，放入银耳、清水，大火烧沸后，转小火焖至银耳酥烂，加入白糖，烧沸后，用水淀粉勾芡，再徐徐倒入鸡蛋清，迅速搅匀，放入橘瓣、香蕉片、猕猴桃片，起锅倒入碗中即成。



蒲菜汤

材料

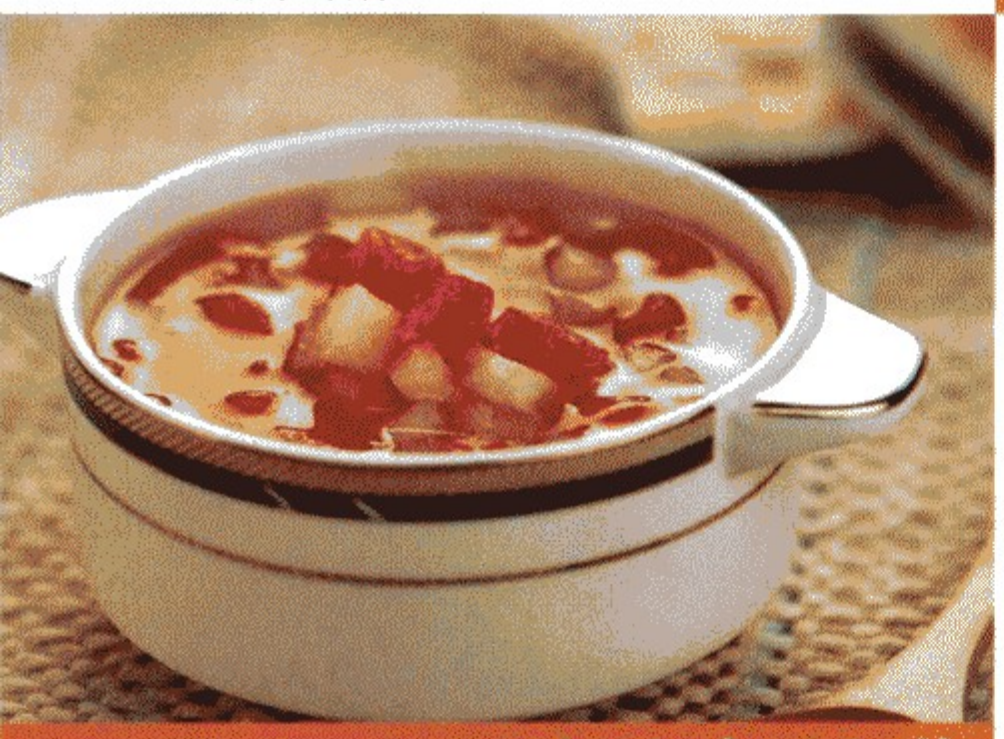
蒲菜200克，熟鸡丝30克，胡萝卜片、水发木耳各少许

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将蒲菜去皮洗净，切成4厘米长的段，放入沸水锅中烫片刻，捞出放清水中浸凉。
2. 锅置火上，倒入色拉油、清汤、蒲菜、熟鸡丝、胡萝卜片、水发木耳，烧沸后，加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。



西瓜密瓜羹

材料

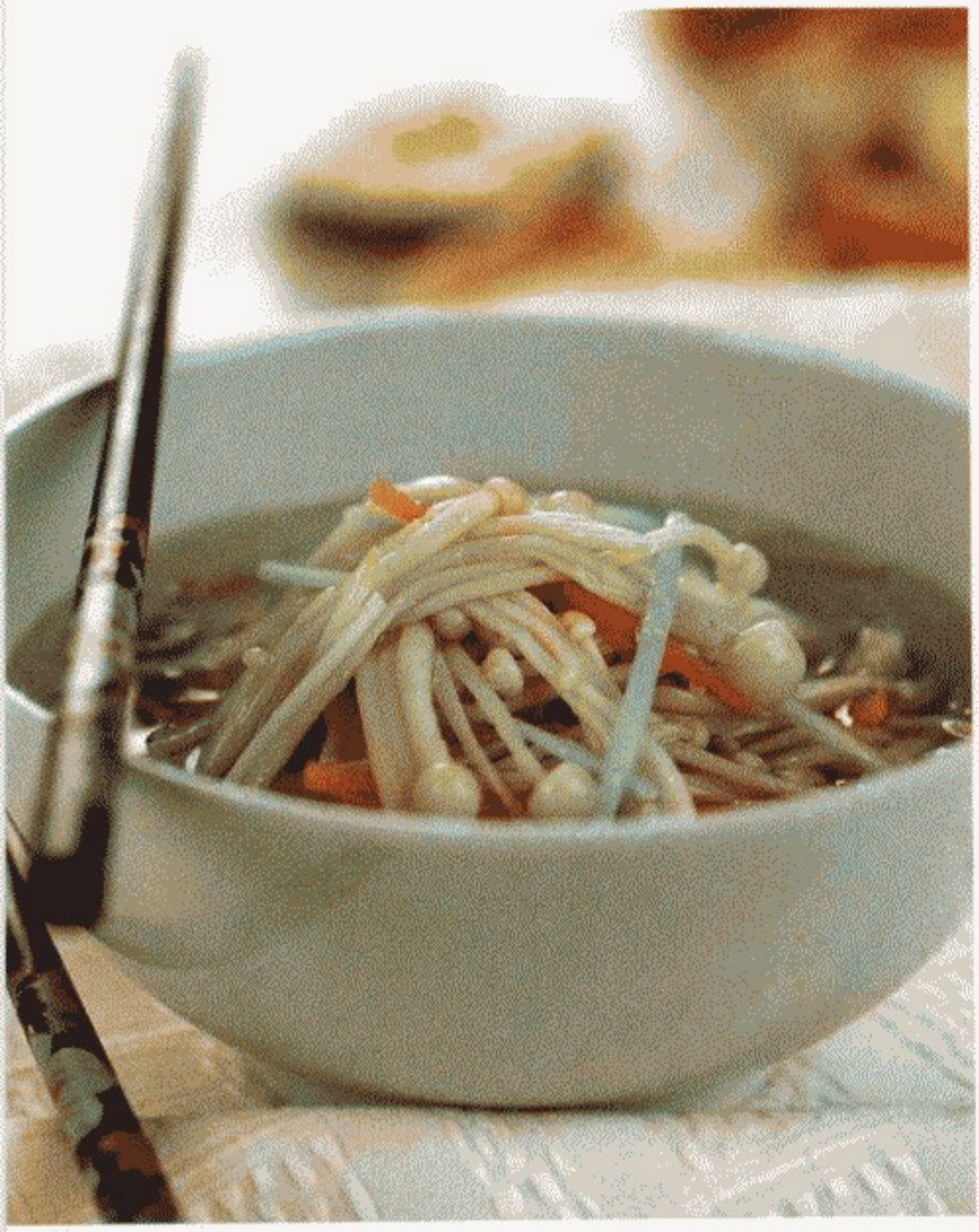
无籽西瓜瓤200克，哈密瓜瓤150克

调料

白糖、糖桂花、水淀粉各适量

做法

1. 将无籽西瓜瓤、哈密瓜瓤均切成1厘米见方的丁。
2. 锅置火上，放入西瓜丁、哈密瓜丁、清水、白糖，大火烧沸后，用水淀粉勾芡，加入少量糖桂花，起锅倒入碗中即成。



金针菇汤

材料

鲜金针菇200克，熟鸡丝50克，胡萝卜丝10克

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将鲜金针菇洗净，放入沸水中烫片刻，捞出用清水浸泡至凉。
2. 锅置火上，倒入色拉油、清汤、鲜金针菇、熟鸡丝、胡萝卜丝，烧沸后加入盐、味精调味，起锅倒入汤碗中即成。

瓠瓜汤

材料

瓠瓜250克，虾米20克

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将瓠瓜去皮洗净，切成4厘米长的条。虾米用开水泡后清洗干净。
2. 锅置火上，倒入色拉油、清汤、瓠瓜条、虾米，烧沸后加入盐、味精调味，起锅倒入汤碗中即成。





圆白菜汤

材料

圆白菜200克，胡萝卜片、笋片各少许

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 圆白菜洗净，切成细条，放入沸水中稍焯，捞出待用。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入圆白菜稍煸；加入清汤、胡萝卜片、笋片，烧沸后，加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。

菜秧豆腐汤

材料

菜秧200克，豆腐150克，笋片少许

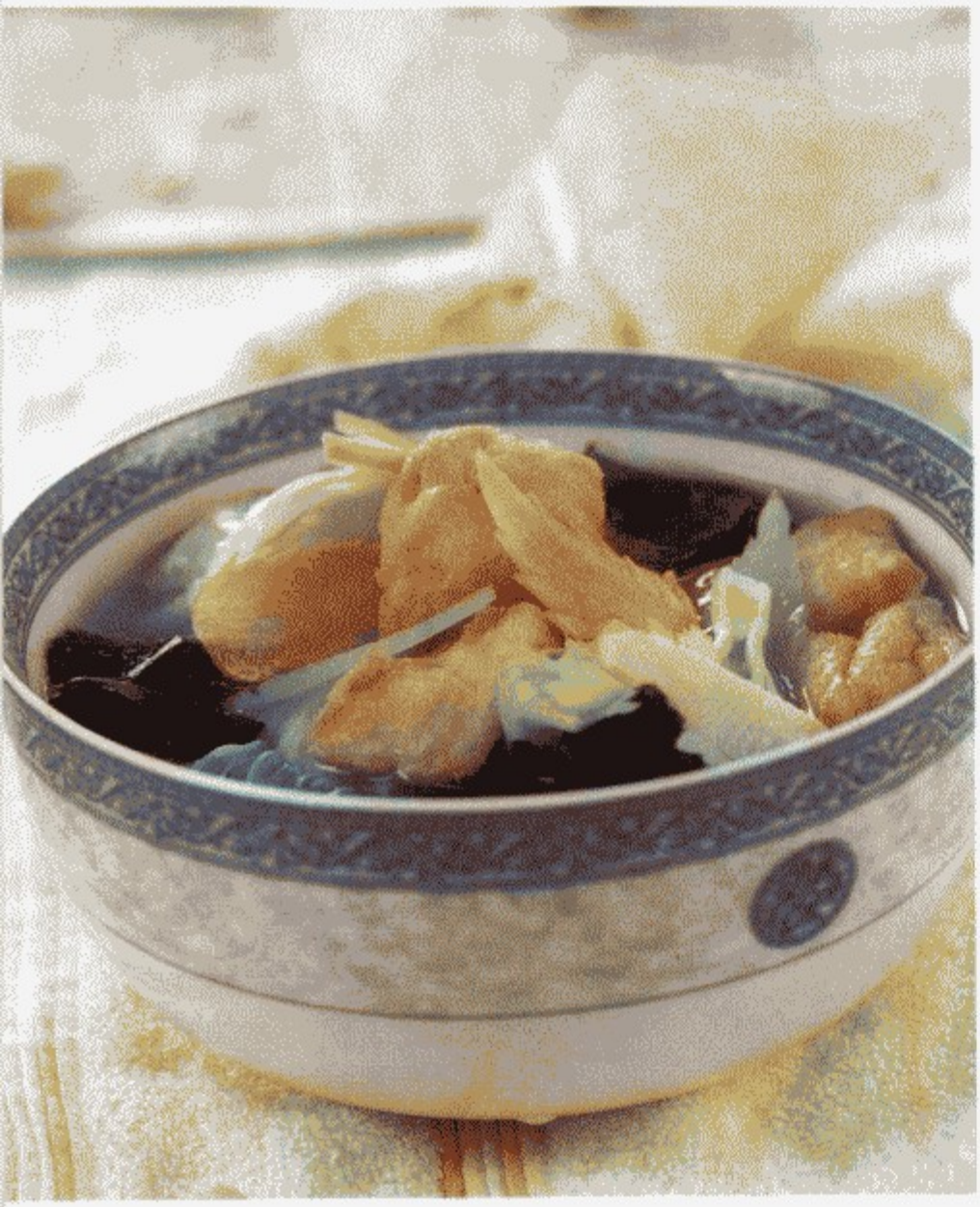
调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将菜秧洗净，切成3厘米长的段。豆腐切成片，放入沸水中烫片刻，捞出沥去水。
2. 锅置火上，倒入色拉油、清汤，烧沸后，加入菜秧、豆腐片、笋片；再烧沸后，加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。





豆腐果蔬菜汤

材料

豆腐果12只，小青菜75克，水发木耳20克

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将小青菜洗净，切成3厘米长的段。豆腐果一切两半。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入小青菜稍煸炒，加入清汤、豆腐果、水发木耳，烧沸后加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。

杏仁豆腐汤

材料

杏仁10克，豆腐300克，水发黑木耳10克，香菜10克

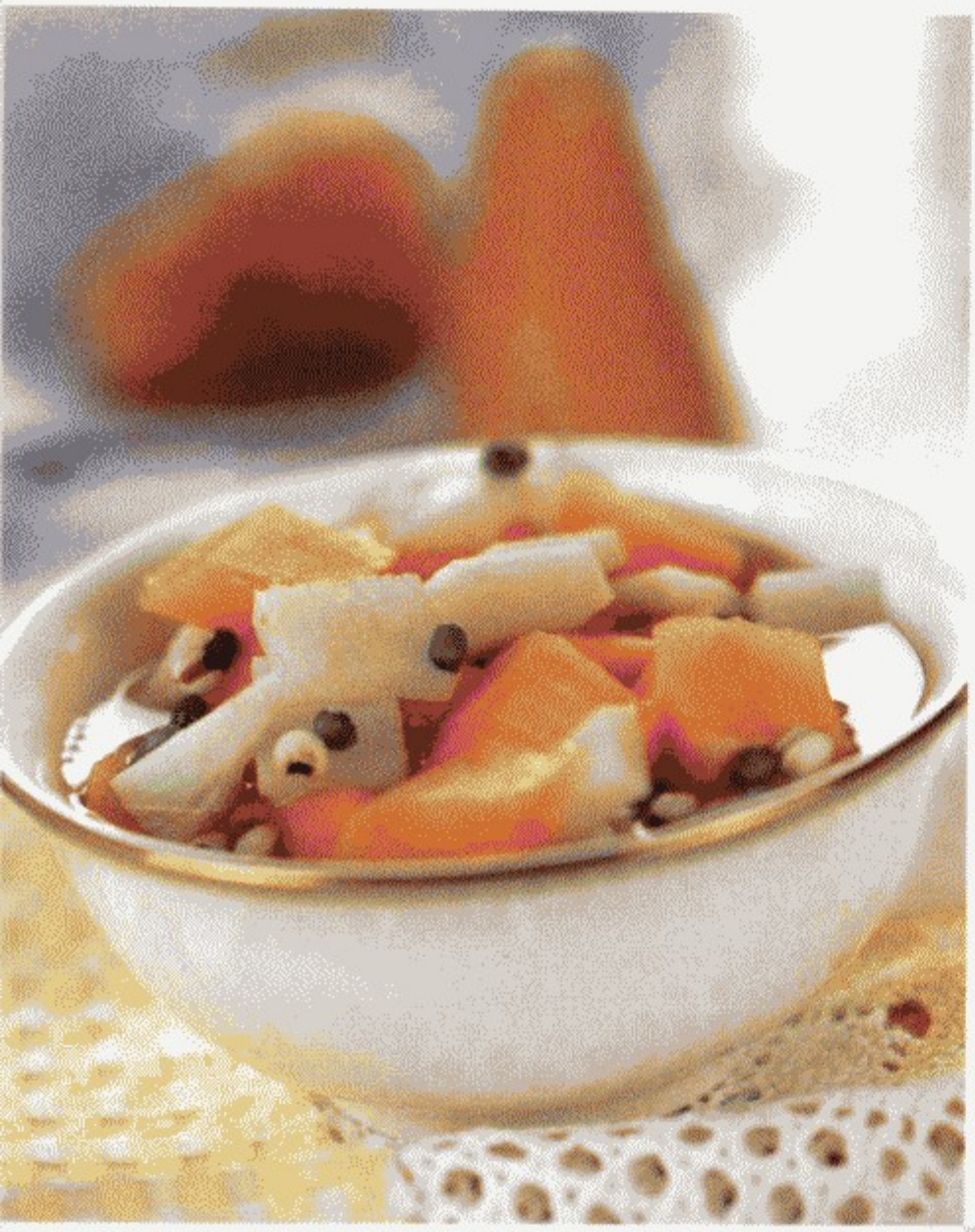
调料

盐、熟猪油、清汤各适量

做法

1. 杏仁用热水浸烫后，搓去外衣，洗净沥干，剁成细粒。豆腐切成1.2厘米方块；黑木耳摘成小朵；香菜洗净、切碎。
2. 锅内放清汤、豆腐、黑木耳、杏仁，旺火烧开，改小火炖约20分钟，用盐调味，撒香菜末，淋熟猪油即成。





南瓜绿豆

材料

净南瓜300克，绿豆200克，薏米50克，净山药30克

调料

盐适量

做法

1. 南瓜切块；山药切片；绿豆、薏米均洗净。
2. 锅内放清水、绿豆、薏米，以旺火烧开后，撇去浮沫，加入南瓜、山药，烧开后改用小火慢炖，至绿豆酥烂后，用盐调味即成。

功效

降脂减肥，健体美肤。

山玉乳鸽煲

材料

山药100克，玉竹30克，光乳鸽2只，枸杞子10克

调料

盐、黄酒、葱姜汁、清汤各适量

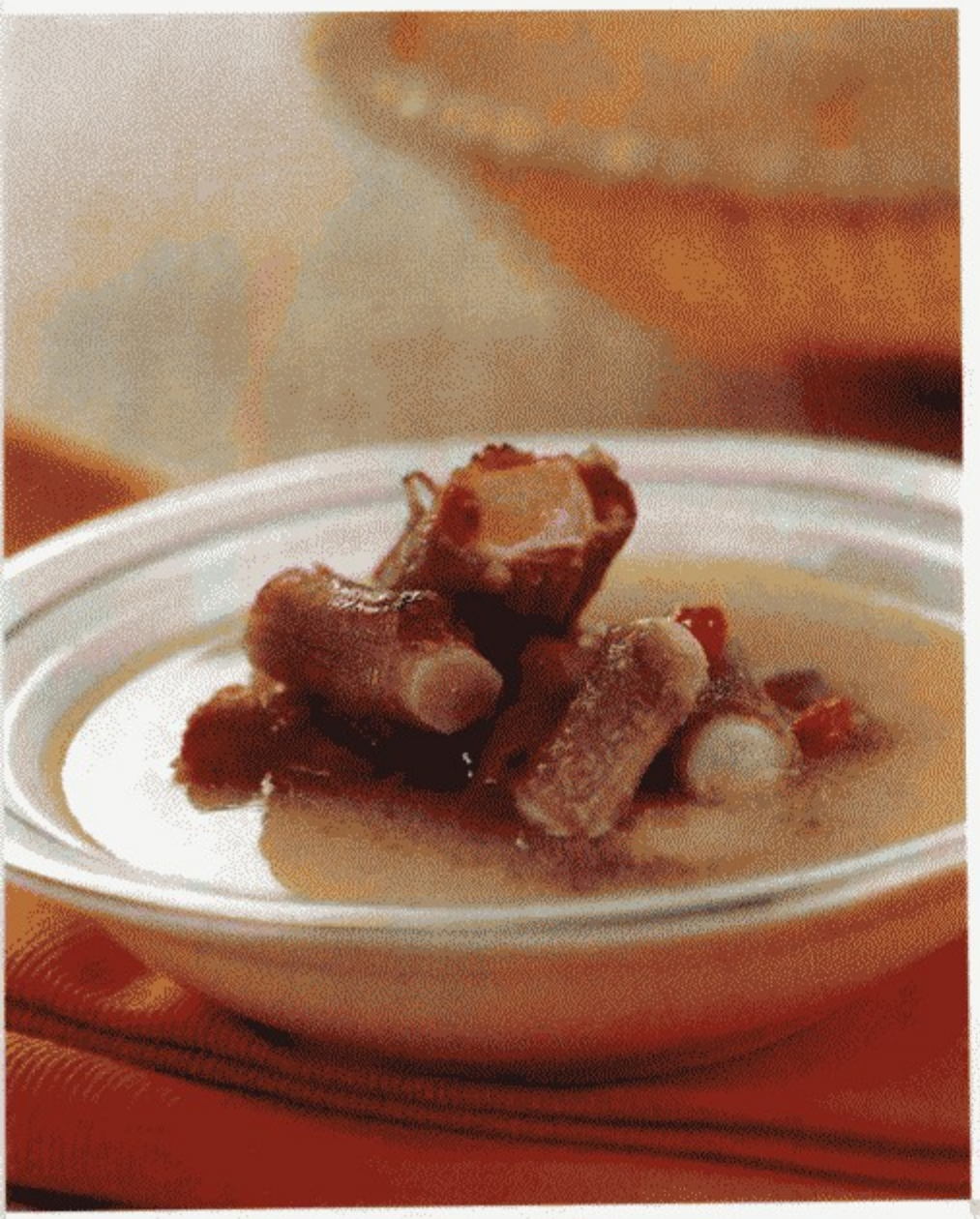
做法

1. 玉竹、山药、枸杞子分别洗净，玉竹切成段，山药切成片。乳鸽治净，每只鸽身剁成10块，投入沸水锅汆透、洗净。
2. 沙锅中放清汤、黄酒、葱姜汁、乳鸽、玉竹、山药、枸杞子，旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约1.5小时，用盐调味即成。

功效

补肾益肺，止渴降糖，宜于糖尿病患者。





枸杞牛尾汤

材料

牛尾1条，枸杞子10克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将牛尾刮去毛，洗净，切成小段，放入碗中，加入姜片、葱段、黄酒，上笼蒸熟。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片煸香，加入牛尾段、枸杞子、清汤烧沸，转小火炖1小时后，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒入胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。

功效

降血压，降血糖，补肾益精，养肝明目，滋阴润肺，抗衰老，保肝。

牛蒡老鸭煲

材料

牛蒡片50克，熟鸭块250克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤各适量

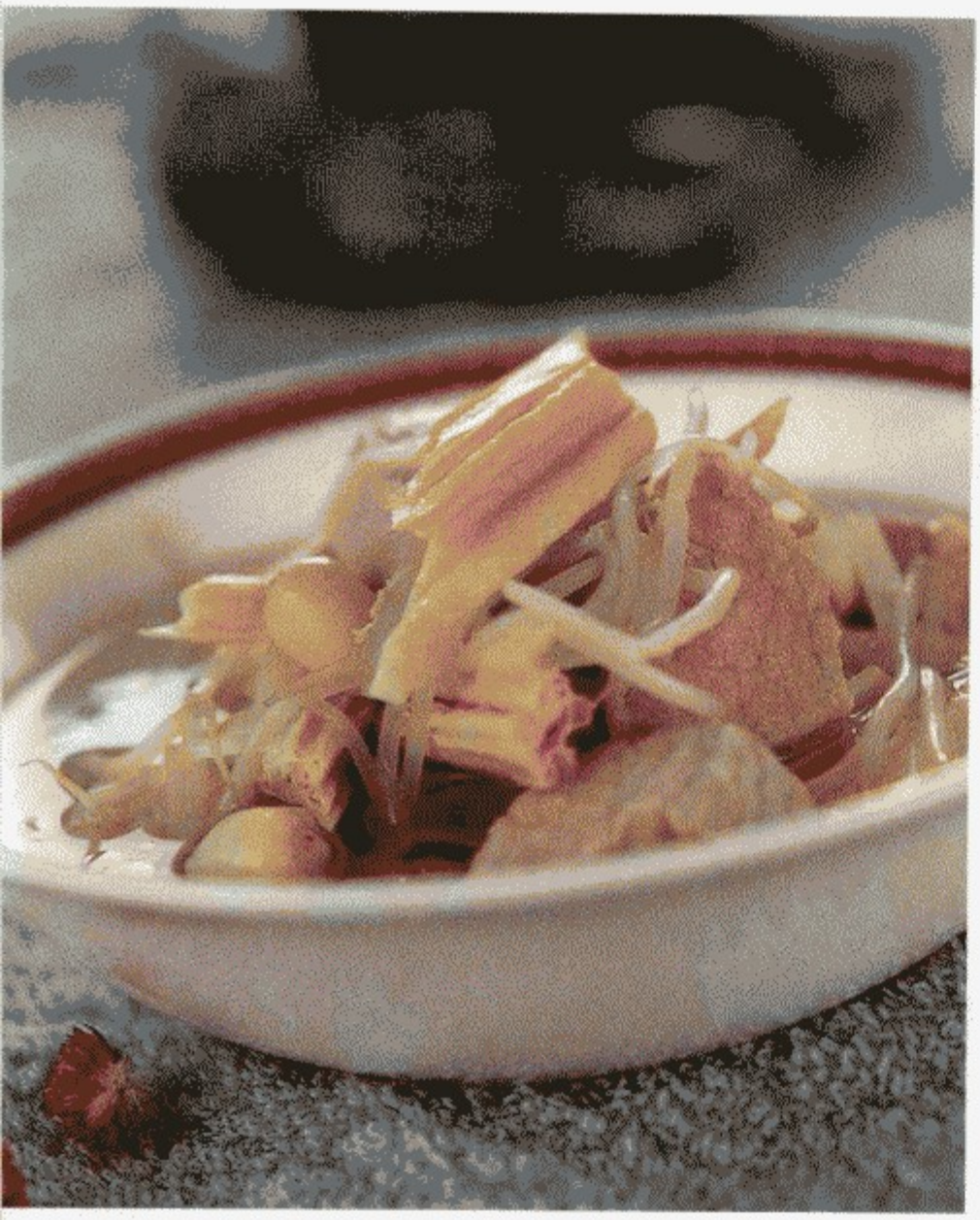
做法

煲中放入葱段、姜片、牛蒡片、熟鸭块、黄酒、鲜汤，置大火煮沸后，盖上盖，转小火焖30分钟后，加入盐、味精调味即成。

功效

牛蒡是高纤维食材，加上滋阴润肺的老鸭，具有调节三高、抗癌、美容之作用。





莲芽猪肉煲

材料

莲子50克，豆芽50克，腐竹100克，猪瘦肉250克

调料

盐、黄酒、清汤各适量

做法

1. 将猪肉、莲子、豆芽、腐竹洗净，猪肉切块，腐竹切小段。
2. 沙锅内放清汤、猪肉、黄酒，烧开后撇去浮沫，放莲子、腐竹、豆芽，用小火炖约3小时，加盐调味即成。

功效

降脂降压，清热化痰，健脾和胃。

巴戟老鸡煲

材料

巴戟天25克，何首乌20克，母鸡1只，枸杞子10克

调料

盐、黄酒、姜片各适量

做法

1. 巴戟天、何首乌、枸杞子洗净。母鸡去肠杂，剁成大块，入沸水锅焯透，再用冷水洗净。
2. 沙锅内放清水、黄酒、姜片、鸡块，用旺火烧开，撇去浮沫，加巴戟天、何首乌、枸杞子，改用小火炖约3小时，用盐调味即成。

功效

驱风祛湿，补益肝肾，宜于高血压和中风后遗症患者。





百合炖猪蹄

材料

猪蹄1只，百合50克

调料

葱、姜、料酒、味精、盐各适量

做法

1. 猪蹄治净，剁成块，放入加有葱、姜、料酒的沸水锅焯水，捞出洗净。
2. 百合洗净，撕去边皮。
3. 锅中加水，放入焯过水的猪蹄块，炖至八成熟时加入百合，炖至完全酥烂加盐、味精调味即可。

功效

调节血压，养阴益气，清热，润肺止咳，宁心安神，通便，安定神经。

萝卜炖酥腰

材料

猪腰2只，萝卜100克

调料

盐、味精、料酒、葱、姜、胡椒粉各适量

做法

1. 猪腰撕去外膜，从中间剖开，去腰臊，在猪腰的两侧剞一字花刀纹，焯水；萝卜洗净，挖成球，焯水。
2. 锅中加猪腰、萝卜球、水、葱、姜、料酒，炖至猪腰酥烂，取出猪腰，改刀成大片，再放回锅中，加盐、味精、胡椒粉调味即可。

功效

降血脂，降血压，健胃消食，顺气通便，抗癌，止咳化痰，美白。





丝瓜猪肝

材料

净丝瓜350克，猪肝100克，猪瘦肉75克，黄芪少许

调料

水淀粉、盐、黄酒、嫩生姜丝、熟猪油各适量

做法

1. 丝瓜切条；猪肝切片，用盐、黄酒、水淀粉上浆；瘦肉切片，用盐、水淀粉上浆；黄芪洗净。
2. 锅内放清水烧开，放入丝瓜条、黄芪，烧约5分钟，汆入猪肝片、肉片，沸后加盐调味，撒姜丝，淋少许熟猪油即成。

功效

清热润肤，养颜除斑。

玉兰乌鱼

材料

净黑鱼1条，豌豆苗50克，花生50克

调料

盐、葱花、姜片、黄酒、白胡椒粉、花生油、清汤各适量

做法

1. 鱼入沸水烫透，捞入冷水中，去净鱼皮，两边斜剞2～3刀，控干。豌豆苗洗净、烫透、浸入冷水。
2. 锅烧热，加入花生油、葱花、姜片，炸香后捞出葱姜，放入鱼煎至两面嫩黄，加清汤、黄酒、花生，用旺火烧至汤浓，加入豌豆苗，用盐、白胡椒粉调味，盛入汤碗即成。

功效

美容养颜，润泽肌肤。





菊花猪肝

材料

猪肝200克，生地黄20克，天门冬（去心）15克，鲜菊花适量

调料

干淀粉、盐、姜丝、黄酒、陈皮、香油各适量

做法

1. 猪肝治净，斜批成0.3厘米厚的片，用盐、黄酒、干淀粉抓匀上浆。生地黄、天门冬、陈皮、鲜菊花洗净。
2. 沙锅内放清水，入生地黄、天门冬、陈皮，用旺火烧开，改小火烧约10分钟，汆入猪肝、鲜菊花，沸后用盐调味，撒上姜丝，淋上香油即成。

功效

清热润肤，养颜除斑。

白菜汆肝

材料

净大白菜叶150克，猪肝200克，枸杞子5克

调料

水淀粉、盐、姜葱汁、黄酒、花生油各适量

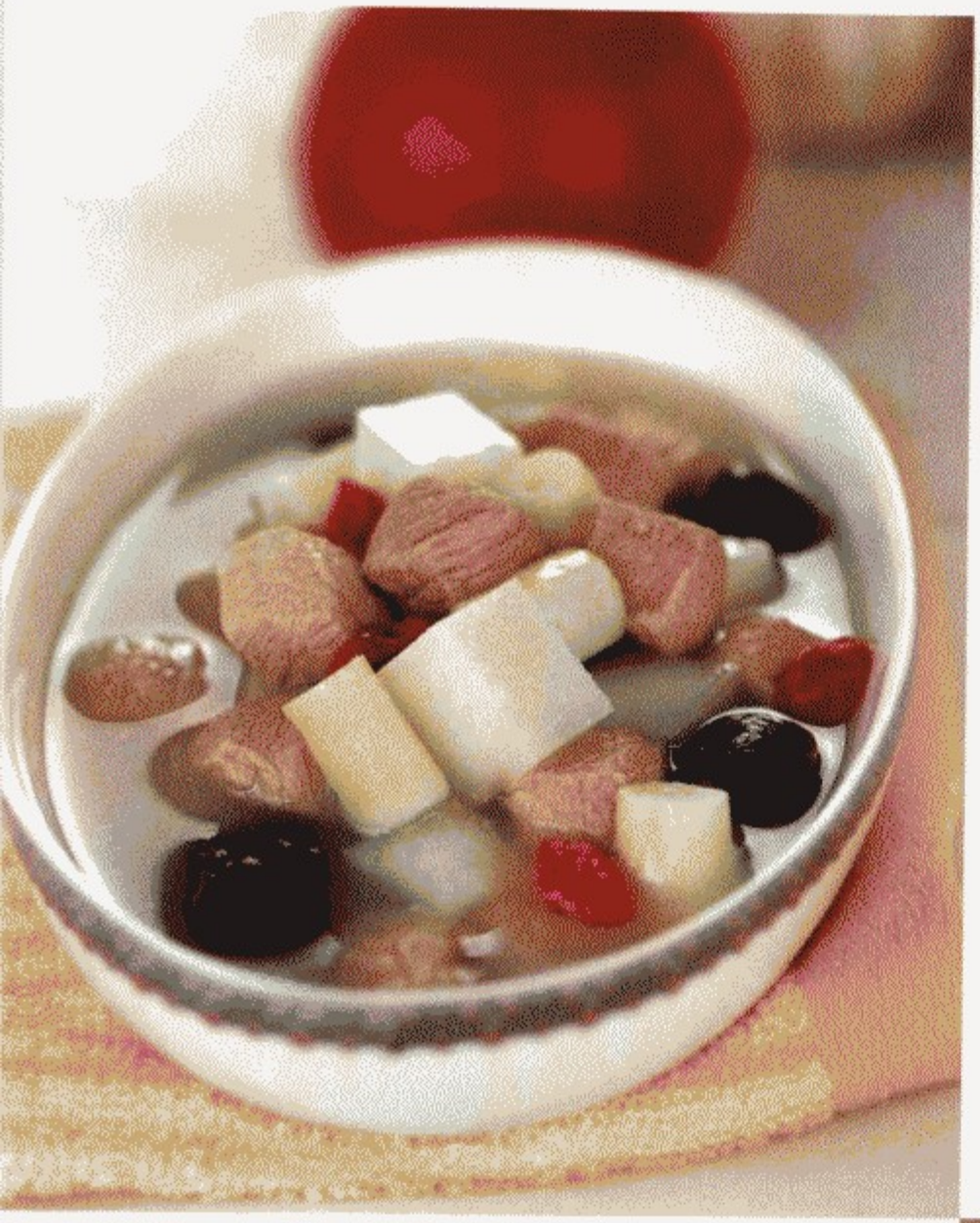
做法

1. 大白菜叶切成小片；猪肝治净，批成薄片，用盐、姜葱汁、黄酒、水淀粉抓匀上浆。
2. 花生油烧至七成热，加入白菜叶快速炒拌，略加盐再炒，加开水、枸杞子后烧至沸腾，汆入猪肝，再加盐调味即成。

功效

补肝明目，养血润肤。





玉竹兔肉

材料

兔肉300克，玉竹100克，净山药60克，大枣（去核）7个

调料

盐、黄酒、鸡油各适量

做法

1. 兔肉洗净，切成1.2厘米见方的丁，控干后用黄酒、盐抓匀，放置约15分钟。
2. 玉竹洗净，切段；山药切成1.2厘米见方的丁。
3. 沙锅内放清水、兔肉、山药、玉竹、大枣，用旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约2小时，用盐调味，淋少许鸡油即成。

功效

养阴补气，养颜美肤。

草菇冬瓜

材料

净冬瓜400克，鲜草菇200克，虾仁30克

调料

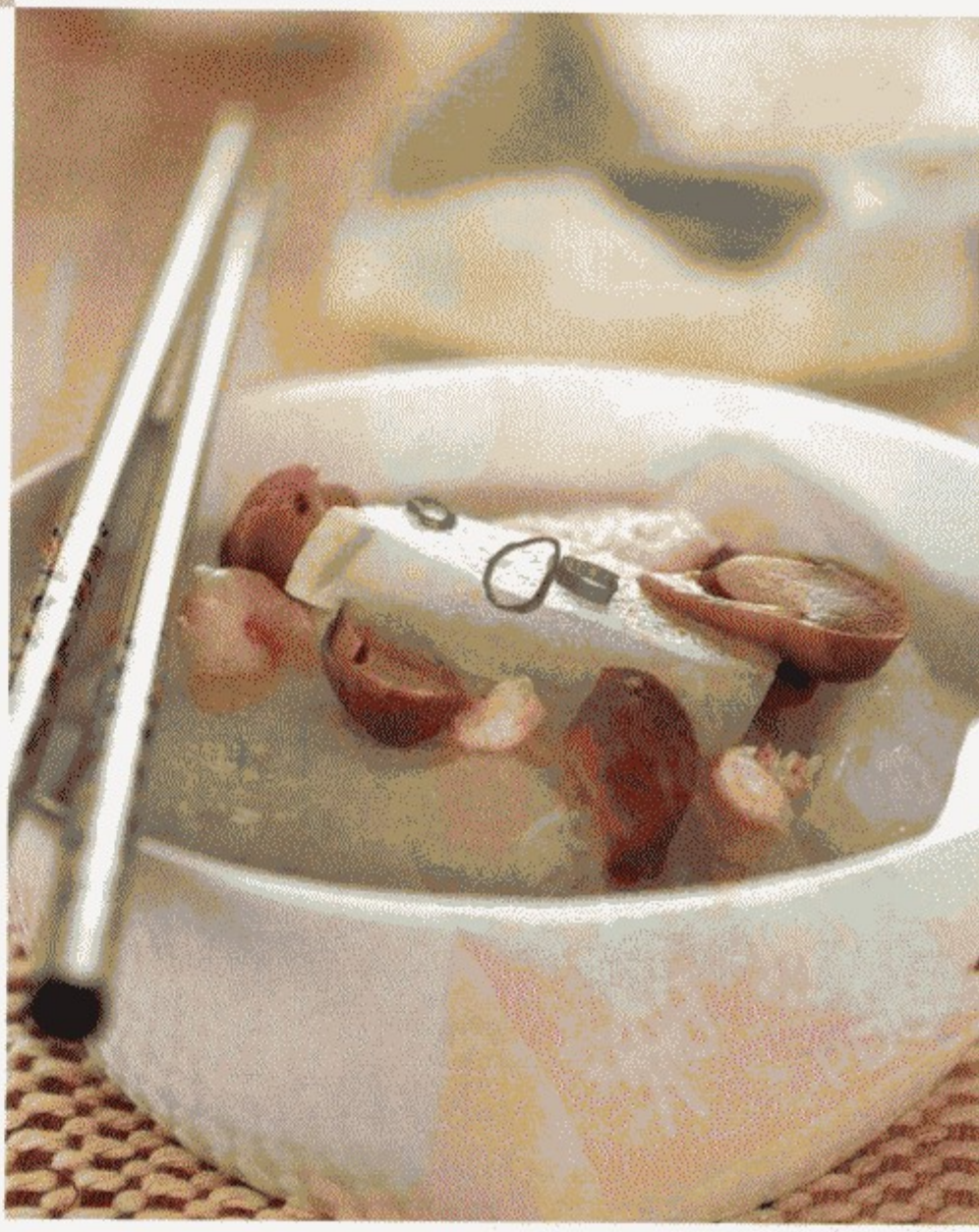
水淀粉、盐、黄酒、葱花、香油、清汤各适量

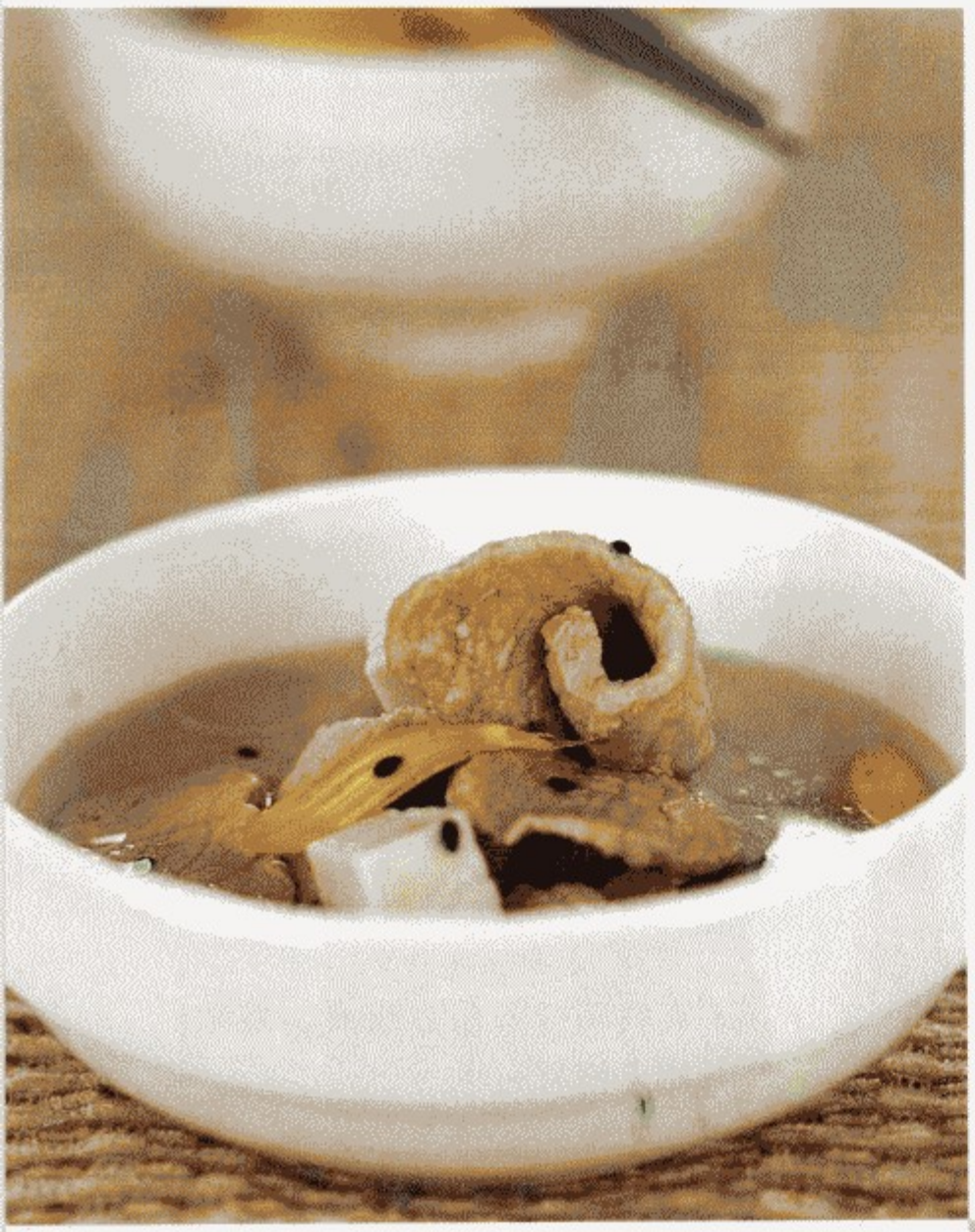
做法

1. 冬瓜切薄片，入沸水汆透，捞出冲凉、控干。
2. 草菇一切两半，入沸水汆透，捞出冲凉、控干。
3. 虾仁用盐、黄酒、水淀粉抓匀上浆。
4. 锅内加清汤、黄酒，烧开后加冬瓜、草菇，再烧开，投入虾仁推散，撒上葱花、淋少许香油即成。

功效

健美减肥，润泽肌肤。





茯苓肉片

材料

茯苓60克，黑芝麻60克，猪瘦肉200克，豆腐60克，菊花瓣适量

调料

水淀粉、盐、黄酒、色拉油各适量

做法

1. 茯苓治净、控干；黑芝麻治净，用沸水烫透、控干，捣成细屑；瘦肉加盐、黄酒、水淀粉抓匀上浆；豆腐切小块。
2. 锅内加清水、茯苓、黑芝麻，用旺火烧开，改小火烧约10分钟，仍改旺火，汆入肉片、豆腐，撒菊花瓣，用盐调味，淋少许色拉油即成。

功效

补肾养肝，乌发润肤。

木耳鲫鱼

材料

水发黑木耳75克，净鲫鱼1条（约300克）

调料

盐、白砂糖、姜片、葱段、黄酒、香油、清汤各适量

做法

1. 木耳洗净，控干。
2. 鲫鱼控干，用黄酒调盐抹遍鱼身内外，静置约20分钟洗净，放大碗内，加水、盐、葱段、姜片、黄酒、白砂糖、香油，并将木耳盖在鱼身，蒸约1小时，拣去葱姜。
3. 锅内放清汤烧开，加盐调味，倒入鱼碗即成。

功效

嫩肤养颜，美容健体。





凤爪香菇汤

材料

鸡爪20只，水发香菇100克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 鸡爪焯水后洗净，加入葱段、姜片、黄酒煮熟。水发香菇洗净。
2. 锅置火上，加入清汤、鸡爪、香菇、葱段、姜片、黄酒烧沸后，撇去浮沫，加盐、味精，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。

功效

含有丰富的钙质及胶原蛋白，能软化血管，美容，抑制高血压。

乌发精片

材料

猪瘦肉300克，熟山药100克，黄精14克，党参14克，首乌14克，鸡血藤18克，枸杞子10克

调料

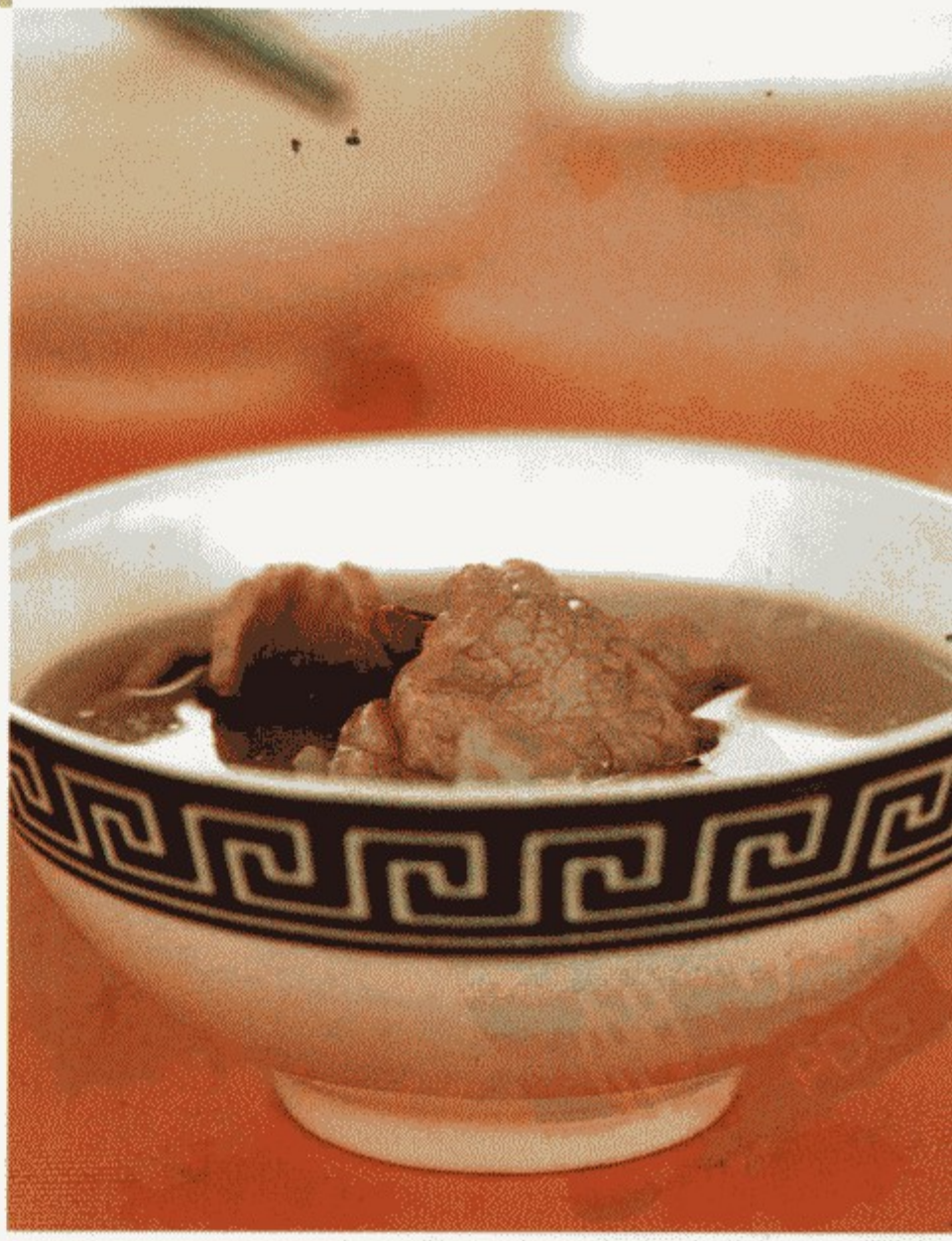
盐、黄酒、鸡汤各适量

做法

1. 猪肉洗净，斜切成厚0.5厘米的片；山药用小球勺挖成圆珠形；黄精、党参、首乌、鸡血藤用纱布袋盛装。
2. 沙锅内放鸡汤、黄酒、药袋、猪肉，烧开后，撇去浮沫，改小火炖约30分钟，加山药圆、枸杞子，烧约15分钟，拣去药袋，用盐调味即成

功效

补益气血，乌发健体。





双豆猪手

材料

猪蹄600克，红豆50克，绿豆50克，百合30克，枸杞子5克

调料

盐、黄酒各适量

做法

1. 猪蹄治净，剁成小块，投入沸水烫透，捞出洗净；红豆、绿豆、百合洗净，用水浸泡30分钟。枸杞子洗净。
2. 锅内放清水、黄酒、猪蹄，用旺火烧开后撇沫，加红豆、绿豆、枸杞子，煮约30分钟，改中小火煮至猪蹄熟烂，加百合片，以旺火烧约5分钟，加盐调味即成。

功效

嫩肤，健肤，祛斑。

大枣猪心

材料

猪心2个（约300克），红枣（去核）24颗，净山药50克

调料

盐、黄酒、清汤各适量

做法

1. 猪心治净，一剖为四，切成厚0.3厘米的片，用盐、黄酒抓匀，20分钟后洗净。山药治净，切成1厘米见方的丁。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、猪心、山药、大枣，烧开后撇去浮沫，改中小火炖至猪心熟烂，用盐调味即成。

功效

补气养血，嫩肤养颜。





功效　健脾养血，美肤减皱。

红黑猪肤

材料

净猪肤250克，红枣(去核)12个，黑豆250克，香菜少许

调料

盐、黄酒、肉清汤各适量

做法

1. 猪皮治净，入开水锅烫至发硬，取出洗净，切成菱形块。黑豆、红枣洗净。香菜洗净。
2. 锅内放肉清汤、黄酒、猪皮、黑豆、红枣，旺火烧开，改中小火炖至黑豆熟烂，用盐调味，撒上香菜即成。

材料

杭白菊15克，红枣（去核）10颗，大白菜200克，净丝瓜150克，猪瘦肉200克玫瑰花瓣适量

调料

水淀粉、盐、黄酒、清汤各适量

做法

1. 白菜洗净，切成段；丝瓜切条；瘦肉批成薄片，用盐、黄酒、水淀粉抓匀上浆。
2. 锅内放清汤，用旺火烧开，放大白菜、丝瓜、白菊、红枣，煮约15分钟，放入肉片，用盐调味，撒上玫瑰花瓣即成。



功效　凉血解毒，美颜去斑。

白菊肉片



功效　补益肝肾，美容嫩肤。

枸杞酥腰

材料

猪腰4个，枸杞子20克，大枣（去核）7颗，香菜适量

调料

盐、黄酒、葱段、姜块、清汤各适量

做法

1. 猪腰治净，撕去外膜；枸杞子洗净、泡软；大枣洗净。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、葱段、姜块、猪腰、大枣，烧开后撇去浮沫，放入枸杞子，用小火炖至猪腰酥烂，拣去葱段、姜块，捞出猪腰，切成厚1厘米的片，重新入锅，用盐调味，撒上香菜即成。



功效　温筋散寒，通络止痛。

桂枝羊肉煲

材料

净羊肉400克，桂枝15克，制附子15克，红枣（去核）7颗

调料

盐、黄酒、羊肉汤、香菜各适量

做法

1. 羊肉洗净，切成1.5厘米见方的小块。桂枝、制附子、红枣洗净。
2. 沙锅内放羊肉汤、黄酒、羊肉，烧开后，撇去浮沫，加桂枝、制附子、红枣，改用小火炖约2小时至羊肉熟烂，用盐调味、撒上香菜即成。



功效　补中益气，清热润肺。

紫菜肉片豆腐汤

材料

紫菜15克，猪瘦肉100克，豆腐50克

调料

水淀粉、黄酒、盐、葱花、清汤、香油各适量

做法

1. 紫菜洗净，用开水烫透，挤干水后放锅中。瘦肉洗净，斜批成薄片，用盐、黄酒、水淀粉抓匀上浆。豆腐切成0.8厘米厚、2厘米见方的片，用开水烫透、控干。
2. 锅内放清汤、豆腐片，用旺火烧开约3分钟，汆入肉片，撒葱花，用盐调味，淋上香油，倒入锅中即成。



功效　扶正固本，强心止疼，宜于心绞痛患者。

附片青鱼煲

材料

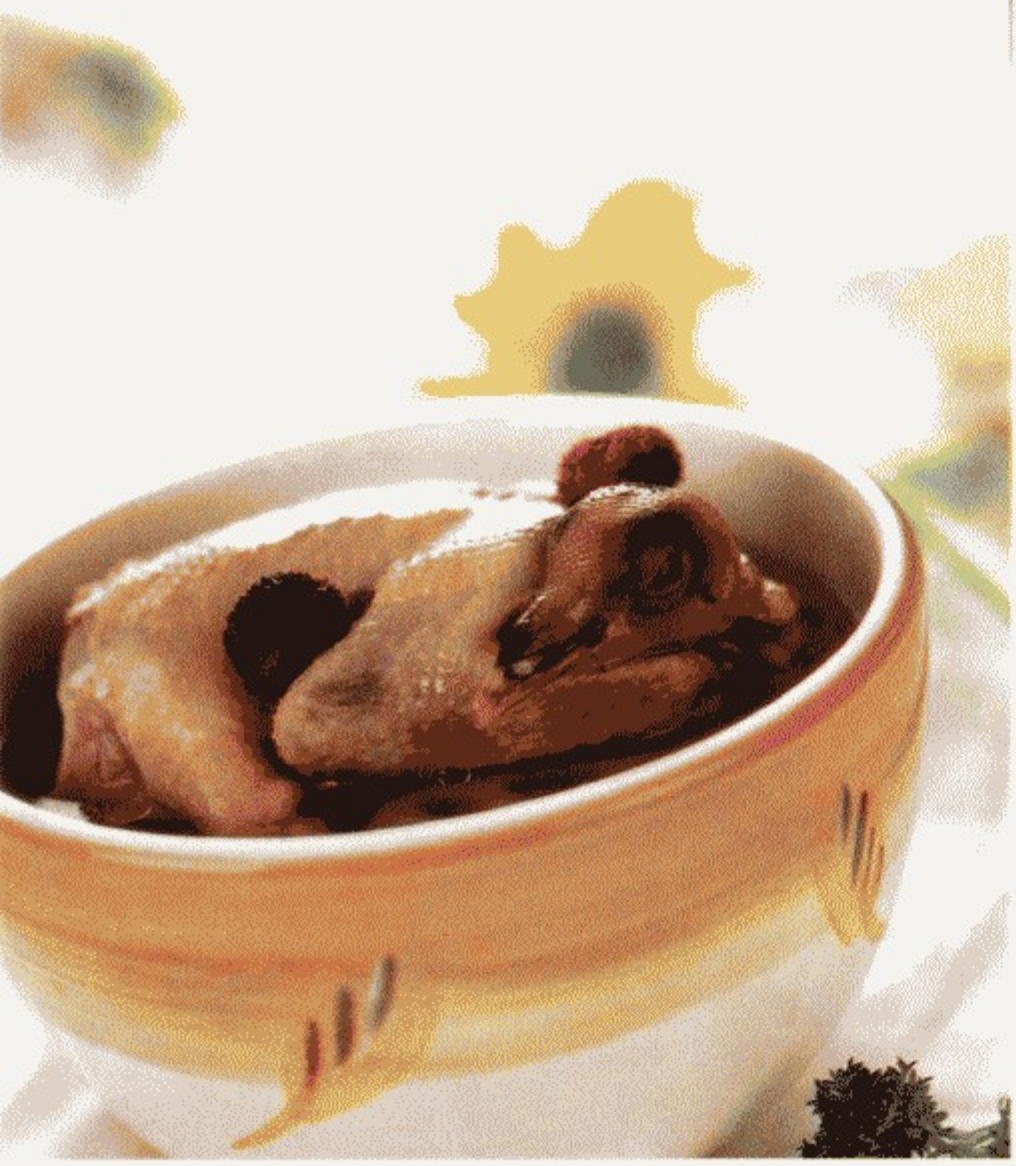
附片6克，肉桂3克，红枣（去核）10颗，净青鱼段500克

调料

盐、黄酒、葱姜汁、花生油各适量

做法

1. 各料治净。青鱼段控干，投入七成热花生油锅中炸成浅黄色，捞起控油。
2. 沙锅内放清水、黄酒、葱姜汁、青鱼段、附片、肉桂、红枣，旺火烧开，撇去浮沫，改用小火炖约2小时，用盐调味即成。



砂仁乳鸽煲

材料

砂仁7克，胡椒20克，光乳鸽2只，山药60克

调料

盐、黄酒、生姜、花生油各适量

做法

1. 砂仁洗净，控干、打碎。山药洗净，切成长方段。
2. 乳鸽治净，泡去血水、控干，用黄酒、盐抹匀。花生油烧至七成热，投入姜片、乳鸽，炸至呈黄色，捞出控油。
3. 沙锅内放清水、黄酒、山药、胡椒、乳鸽，旺火煮开，改小火炖约1小时，放入砂仁，炖约30分钟，用盐调味即成。

功效

温中健脾，行气止呕。

龙眼羊肉汤

材料

白萝卜400克，净羊肉400克，龙眼肉25克

调料

盐、黄酒、姜片、羊肉汤各适量

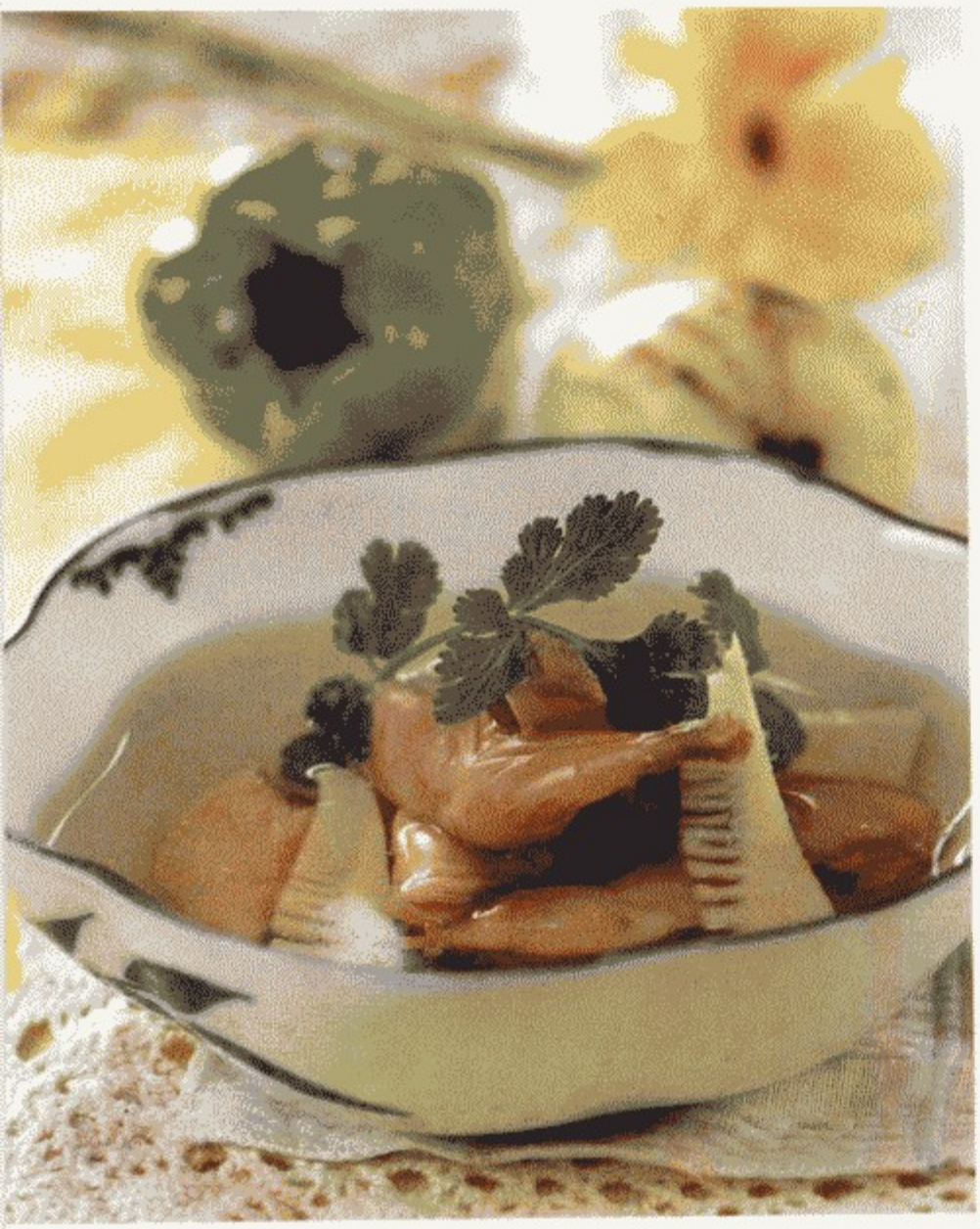
做法

1. 白萝卜刨去皮，切成厚1.2厘米的半圆形厚片。羊肉治净，切成2厘米见方的块，入开水锅焯透，用清水洗净。龙眼肉洗净。
2. 沙锅内放羊肉汤、黄酒、姜片，烧开后入羊肉、萝卜、龙眼肉，用中小火炖约3小时，至羊肉酥烂，用盐调味即成。

功效

温胃健体，补而不燥，宜于体虚不受补者食用。





煨鹌鹑汤

材料

光鹌鹑4只，笋片、香菜各少许

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将光鹌鹑斩成大块，放入沸水中烫片刻，捞出洗净。
2. 锅放油烧热，煸炒葱段、姜片、鹌鹑块、笋片，加清汤、黄酒烧沸，撇去浮沫，转微火焖至鹌鹑酥烂；加盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉、香菜即成。

功效

益中补气，清利湿热，强筋骨，耐寒暑，消结热，利水消肿。

腐竹猪肚

材料

猪肚400克，水发腐竹100克，净白果肉20克

调料

白胡椒20粒，盐、清汤、黄酒各适量

做法

1. 猪肚治净，用盐、黄酒两面擦匀，放置20分钟后，入开水锅烫透，取出洗净，切成1.5厘米见方的片。腐竹用温水泡软，切成1.5厘米长的小段。白胡椒拍扁。
2. 锅内放清汤、黄酒、白胡椒、猪肚、白果、腐竹，旺火烧开后撇去浮沫，改用小火炖约2小时，至猪肚熟烂，用盐调味即成。

功效

温中健胃，降脂祛斑。





火腿笋片鹌鹑汤

材料

熟火腿片25克，笋片25克，熟鹌鹑块250克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、鹌鹑块稍煸炒，加入熟火腿片、笋片、清汤、黄酒烧10分钟，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒入胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。

功效

补益五脏，强筋健骨，止泄痢，消府积，养肝清肺。

鹌鹑鸽子汤

材料

熟鹌鹑块120克，熟鸽块120克，笋片10克，小青菜15克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将小青菜洗净，切成长3厘米的段。
2. 锅放油烧热，放入葱段、姜片稍煸炒；加入熟鹌鹑块、熟鸽块、笋片、清汤、黄酒烧沸后，撇去浮沫；加入小青菜、盐、味精，撒胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。

功效

鸽肉滋肾益气，祛风解毒，加上大补的鹌鹑，双管齐下，滋补强壮。





鸽肉土豆汤

材料

光鸽2只，土豆200克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将光鸽斩成3厘米见方的块，放入沸水中烫片刻，捞出放清水中浸凉。土豆去皮，切成滚刀块，放入沸水中焯熟，捞出放在清水中浸凉。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、鸽块煸香，加入清汤、黄酒烧沸后，撇去浮沫，转微火焖至鸽肉酥烂时，加入土豆片、盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。

功效

一鸽胜九鸡，鸽肉具有健脑补神，提高记忆力，降低血压，调节人体血糖，养颜美容等作用。

栗子凤足煲

材料

净栗肉150克，鸡爪12只，猪瘦肉100克，核桃肉60克

调料

盐、黄酒、陈皮、清汤各适量

做法

1. 鸡爪治净，投入沸水锅汆透，捞入冷水。猪肉洗净，切成1厘米见方的丁。核桃肉烫去外衣。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、陈皮、鸡爪、栗肉、猪肉、核桃肉，用旺火烧开，撇去浮沫，改用小火炖约3小时，至鸡爪熟烂，用盐调味即成。

功效

益气强筋，养血补肾，壮阳固精。





母子相会煲

材料

光母鸡1只，鸡蛋10个

调料

盐、葱段、姜块、黄酒各适量

做法

1. 鸡治净，割去鸡冠，鸡心、肫、肠、肝均治净，用鸡肠横扎在一起，入沸水汆透捞出。鸡蛋煮熟，剥壳待用。
2. 沙锅内放清水、黄酒、葱段、姜块、母鸡，用旺火烧开，撇去浮沫，放入鸡杂，改用小火炖约2小时，捞出鸡杂，切成片仍入鸡汤内，放入煮熟鸡蛋，拣去葱段、姜块，烧约5分钟，用盐调味即成。

功效

滋阴补肾，补中益气，强身健体。

玉竹乌鸡

材料

熟冬笋块100克，光乌鸡1只(750克)，玉竹适量

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

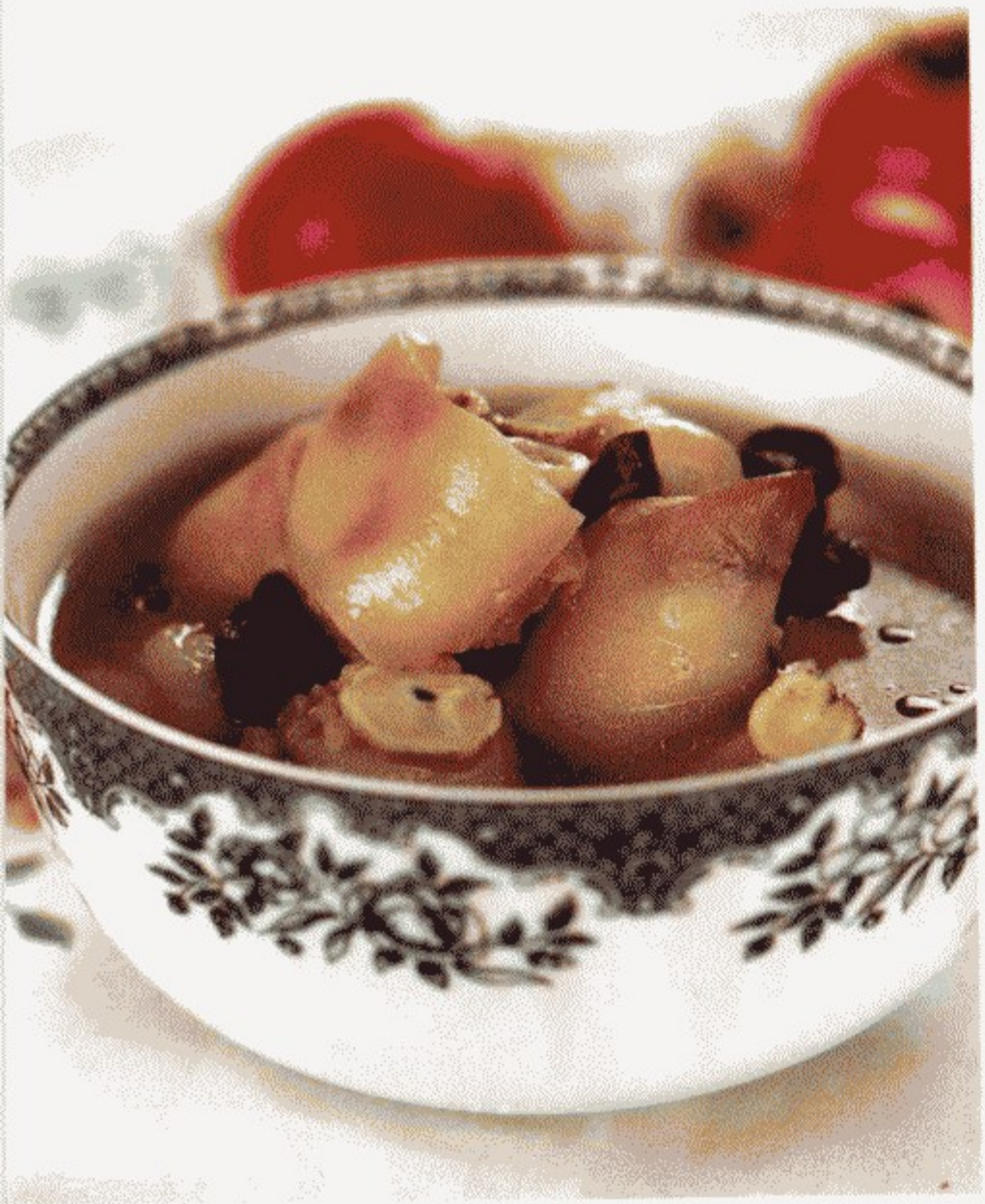
做法

1. 乌鸡入沸水锅焯水后洗净。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入水、乌鸡、熟冬笋块、黄酒、玉竹，烧沸后撇去浮沫，加盖炖1.5小时至鸡肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片、玉竹即可。

功效

滋阴益气，美容美颜，止咳润肺。





黄精猪手

材料

猪蹄1个（约500克），黄精20克，红枣（去核）10个，甘草3克

调料

盐、姜葱汁、黄酒、肉清汤各适量

做法

1. 猪蹄治净，控水，均匀抹上盐、黄酒、姜葱汁，静置30分钟后洗净；黄精治净，切成薄片。
2. 锅内放肉清汤、黄酒、猪蹄、红枣、黄精、甘草，用旺火烧开，撇去浮沫，改中小火炖至猪蹄熟烂，用盐调味即成。

功效

养阴生津，健体美肤。

口蘑鸭片汤

材料

水发口蘑100克，净鸭脯肉300克，水发玉兰片25克，水发黑木耳10克

调料

盐、黄酒、葱段、姜片、鸭汤各适量

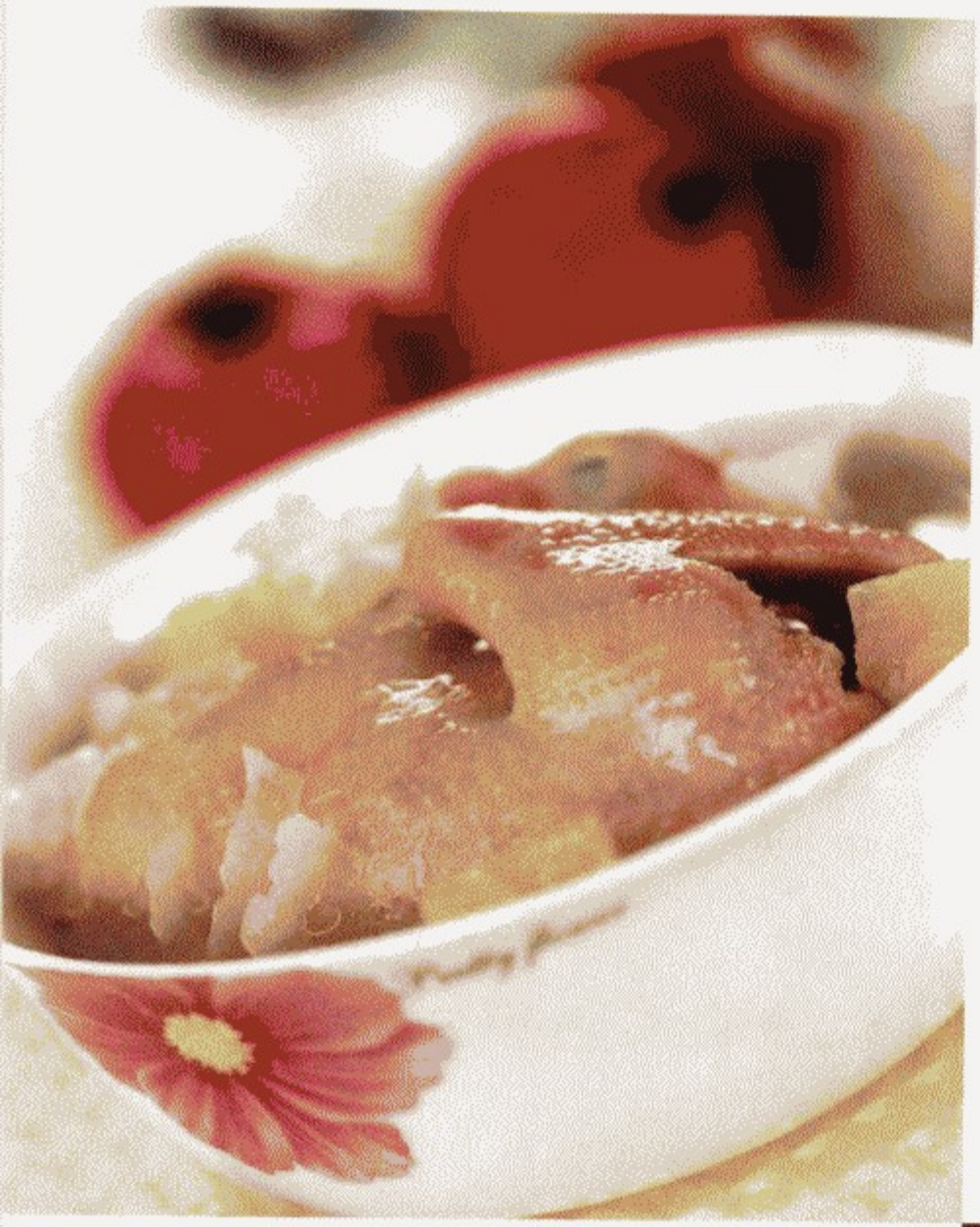
做法

1. 口蘑洗净，一切两半，入沸水汆透，捞起控干。鸭肉治净，批成厚0.2厘米薄片，入沸水汆透，捞起控干。玉兰片、黑木耳洗净。
2. 沙锅内放鸭汤、黄酒、葱段、姜片、口蘑、鸭肉、玉兰片、黑木耳，旺火烧开后改小火，炖至鸭肉酥烂，拣去葱姜，用盐调味即成。

功效

滋阴生津，抗衰延寿。





银耳乳鸽

材料

乳鸽2只，水发银耳50克，菠萝肉100克

调料

盐、姜葱汁、黄酒、清汤各适量

做法

1. 银耳洗净，摘成小朵；菠萝肉切成1厘米见方的丁；乳鸽治净，入沸水锅烫透，捞出洗净。
2. 沙锅内放清汤、姜葱汁、黄酒，用旺火烧开后下乳鸽、银耳，改用中小火炖约1.5小时后，下菠萝肉，再炖30分钟，用盐调味即成。

功效

滋阴润肺，养颜美肤。

竹荪莲子

材料

净丝瓜300克，水发竹荪50克，净莲子50克，水发黑木耳10克，笋片10克

调料

盐、黄酒、清汤各适量

做法

1. 丝瓜切成菱形片，入沸水锅焯透；竹荪洗净，切段；莲子煮熟；黑木耳洗净，摘成小朵。
2. 沙锅内放清汤、黄酒烧开后，入丝瓜、竹荪、莲子、黑木耳、笋片，煮约5分钟，用盐调味即成。

功效

滋阴逐水，健身减肥。





莲藕鸡

材料

老藕250克，莲子75克，光老母鸡1只，红枣（去核）12个

调料

盐、葱段、姜块、黄酒各适量

做法

1. 藕洗净，切成1厘米厚的片；莲子、红枣、老鸡治净。
2. 沙锅内加清水，用旺火烧开，入藕片、莲子、鸡、红枣、葱段、姜块、黄酒，烧开后撇去浮沫，改用小火，焖烧约3小时，至莲子酥烂后，加盐调味即成。

功效

滋阴补血，养肝明目，润泽肌肤。

鲜奶鹌鹑

材料

鹌鹑4只，红枣（去核）12颗，鲜牛奶250克

调料

盐、姜片各适量

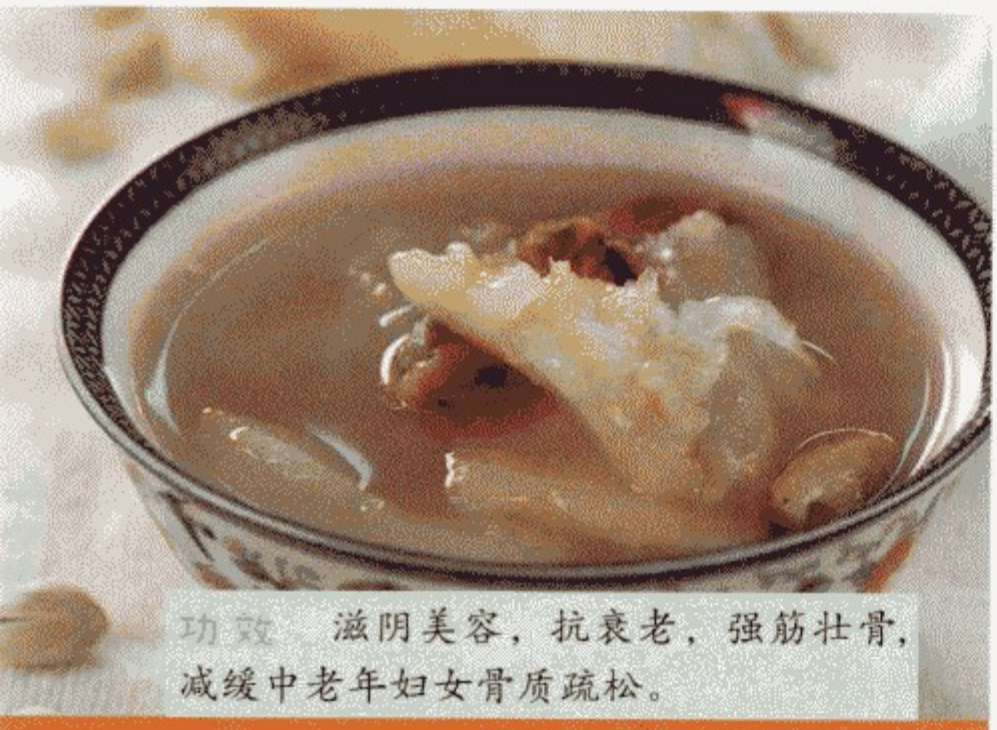
做法

1. 鹌鹑治净，投入沸水锅焯透，冲凉水后洗净，控干。
2. 沙锅内放清水，烧开后放姜片、鹌鹑、红枣，撇去浮沫，改小火炖约1.5小时至鹌鹑肉熟烂，倒入鲜牛奶，旺火烧约10分钟，用盐调味即成。

功效

滋阴养颜，健肤美体。





功效　滋阴美容，抗衰老，强筋壮骨，减缓中老年妇女骨质疏松。

淡菜炖蹄筋

材料

水发蹄筋400克，淡菜100克

调料

黄酒、盐、鸡油、虾子、葱段、姜片、鲜汤各适量

做法

1. 水发蹄筋切成3厘米长的段，用鲜汤、葱段、姜片、黄酒略煮，捞出洗净。淡菜用开水泡透，洗净，加少许鲜汤，上笼蒸熟取出（汤汁不要）。
2. 取沙锅1只，放入蹄筋、淡菜、鲜汤、虾子、黄酒、葱段、姜片，用小火煨30分钟，除去姜、葱，煨透后加盐调味，再淋上少许鸡油，即可食用。

材料

猪蹄2只，茭白块100克

调料

黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法

1. 猪蹄斩成小块，放入沸水中焯水后用清水洗净，放入器皿中加黄酒、葱段、姜片，上笼蒸至熟烂。
2. 锅置火上，倒入色拉油、猪蹄块、黄酒、葱段、姜片、鲜汤，用大火煮沸后，撇去浮沫，加入茭白块，再盖上盖，烧5分钟后，加盐、味精调味，拣去葱段、姜片即成。



功效　清热滋阴，利尿消肿。

猪蹄茭白汤



功效　滋阴清热，补肝益肾，健脾止泻，延缓衰老，强筋健骨。

乌鸡白凤汤

材料

熟乌骨鸡肉块150克，熟草鸡肉块150克，莴笋片10克，枸杞子少许

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、莴笋片稍煸炒；加入熟乌骨鸡肉块、熟草鸡肉块、清汤、黄酒、枸杞子烧沸后，撇去浮沫；加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。



功效　滋阴，益血，化痰，消食，利便。

鲜笋老鸭汤

材料

老鸭200克，鲜笋150克，玉米粒、枸杞子各适量

调料

盐、味精、胡椒粉、姜、料酒、清汤、色拉油各适量

做法

1. 鲜笋焯水，待用；老鸭改4厘米见方的块，入沸水焯透。
2. 锅放油烧热，放姜、老鸭炒干，加入清汤、料酒、盐，移至高压锅烧15分钟。
3. 将鲜笋、玉米粒、枸杞子加入老鸭汤，用盐、味精、胡椒粉调味，烧开即成。



功效　滋阴安神，清热健身，宜于心悸心烦者。

生地鸡蛋汤

材料

鸡蛋黄10个，生地黄30克，百合100克红枣（去核）14颗，川黄连5克，白芍10克，珍珠母15克

调料

盐、白糖、清汤各适量

做法

1. 沙锅内放清水、珍珠母，烧开后约5分钟，加生地黄、黄连、白芍，改用小火熬约30分钟，滤去药渣。鸡蛋黄加少许盐、清汤打匀。
2. 锅内放药汁、清汤、白糖、红枣、百合，烧至百合酥烂，倒入蛋黄液，边倒边搅，用盐调味即成。



功效　滋阴养胃，健脾利水，适合于虚劳无力，阴虚内热体质者。

老鸭煲

材料

光老鸭1只

调料

葱段、姜片、红辣椒段、黄酒、盐、鲜汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 光老鸭斩成3厘米见方的块，放入沸水锅内烫片刻，捞出洗去血污。
2. 煲置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、鸭肉煸香，再加入黄酒、鲜汤烧开，用大火煮沸后，盖上盖，转小火焖40分钟后，加入盐，再烧20分钟至鸭肉酥烂，撒上红辣椒段、胡椒粉即成。



桂花兔肉

材料

净兔肉400克，咸桂花10克，黄精10克

调料

盐、黄酒、小苏打粉、姜丝、清汤、熟猪油各适量

做法

1. 兔肉洗净，切成厚1厘米的片，用小苏打抓匀，15分钟后洗净，反复用清水泡去碱味。黄精治净。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、兔肉、黄精、咸桂花，烧开后，撇去浮沫，改小火炖至兔肉酥烂，用盐调味，撒入姜丝，淋熟猪油少许即成。

功效

滋阴养血，美容嫩肤。

淡菜小排汤

材料

淡菜50克，小排骨350克

调料

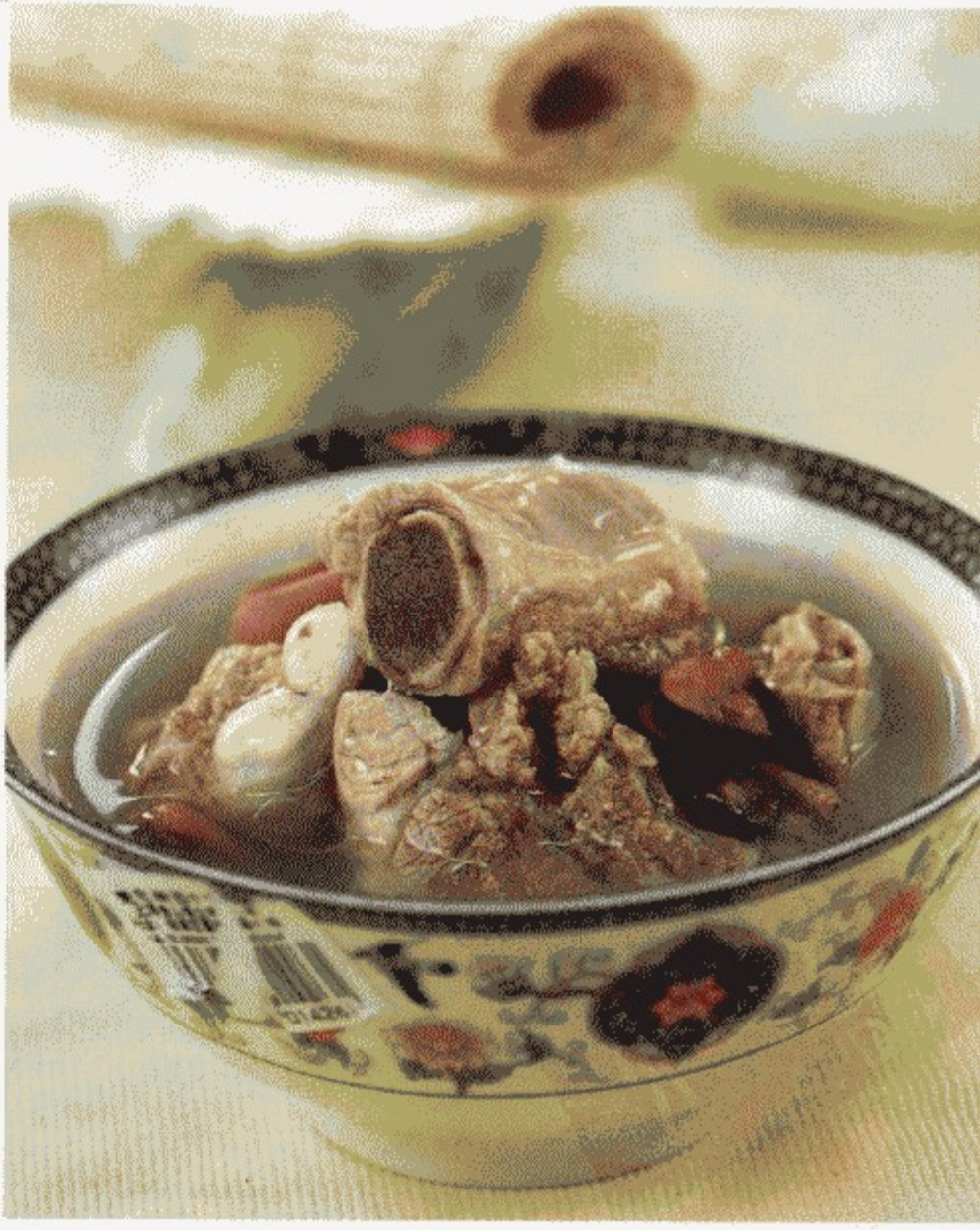
葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将淡菜用沸水泡软，洗去杂质。小排骨斩成3厘米长的段，放入沸水中焯片刻，捞出洗净，放大碗中，与淡菜一起上笼蒸烂。
2. 锅置火上，加入清汤、淡菜、小排骨、葱段、姜片、黄酒烧沸，撇去浮沫；加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。

功效

滋阴降火，清热化痰。





菠菜鲫鱼

材料

净鲫鱼1条（约300克），净菠菜75克，枸杞子5克

调料

盐、花椒粉、嫩姜丝、黄酒、熟猪油各适量

做法

1. 菠菜切长4厘米小段；枸杞子洗净，泡软。
2. 锅烧热，放熟猪油烧至七成热，将鲫鱼两面煎成淡黄色，加开水、黄酒、姜丝、花椒粉，烧开后，撇去浮沫，再淋少许熟猪油，烧至汤汁乳白，投入菠菜、枸杞子，烧约3分钟，用盐调味即成。

功效

健脾益气，补血美容。

莲须猪肉煲

材料

莲子50克，豆芽50克，腐竹100克，猪瘦肉250克

调料

盐、黄酒、清汤各适量

做法

1. 将猪肉、莲子、豆芽、腐竹洗净，猪肉切块，腐竹切小段。
2. 沙锅内放清汤、猪肉、黄酒，烧开后撇去浮沫，放莲子、腐竹、豆芽，用小火炖约3小时，加盐调味即成。

功效

健脾和胃，清热化痰，降脂降压。





猴黄老鸡煲

材料

水发猴头菇100克，黄芪25克，光母鸡1只

调料

黄酒、葱姜汁、盐各适量

做法

1. 猴头菇洗净，切成厚0.3厘米的片；黄芪洗净；鸡治净，剁去爪尖。
2. 沙锅内放清水、黄酒、葱姜汁、黄芪、鸡，旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约2小时后，放入猴头菇，再炖30分钟，用盐调味即成。

功效

补脾益气，强身抗癌。

山药炖鸡汤

材料

熟鸡块200克，山药50克

调料

黄酒、盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量

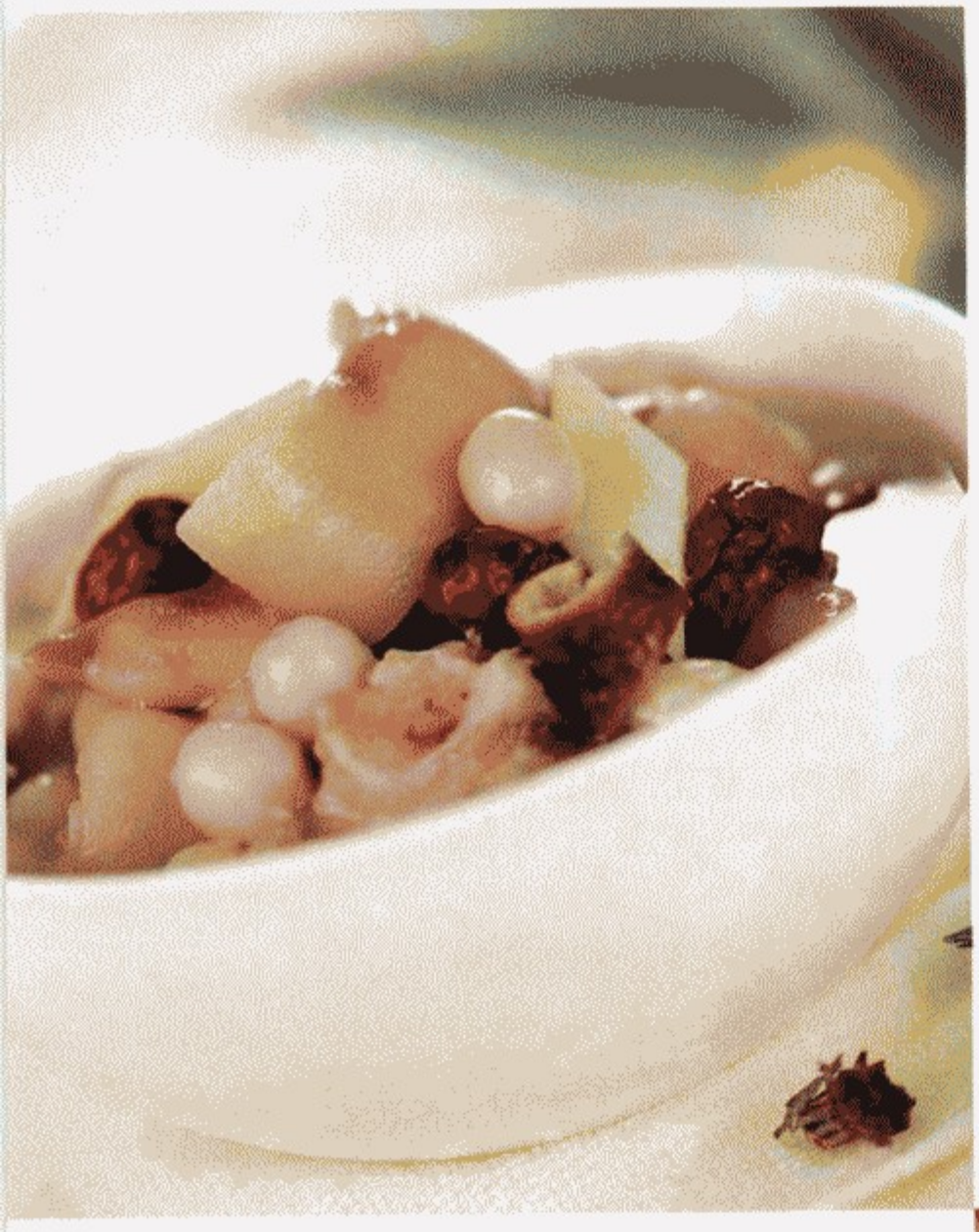
做法

1. 将山药去皮后入水锅煮熟，捞出用凉水浸泡，再切成滚刀块。
2. 锅置火上，放入熟鸡块、山药块、黄酒、葱段、姜片、鲜汤烧沸，撇去浮沫，加盐、味精调味，起锅装碗即成。

功效

补益肺脾，止泻，止咳，滋肾益精，预防心血管疾病，抗肝昏迷。





莲藕猪手

材料

老藕400克，猪蹄400克，莲子50克，红枣（去核）12颗

调料

陈皮10克，盐、姜片各适量

做法

1. 藕治净，切厚1厘米的片。猪蹄治净，莲子、陈皮、红枣均治净、控干。
2. 沙锅内加清水，用旺火烧开后，加进藕片、猪蹄、红枣、莲子、陈皮、姜片，烧开后撇去浮沫，改用中小火继续加热至猪蹄熟烂，加盐调味即成。

功效

健脾开胃，活血养颜。

参乌黄鳝

材料

净黄鳝400克，西洋参6克，何首乌7克，黄精6克，净蒜瓣50克

调料

盐、白砂糖、黄酒、葱姜汁、花生油、清汤各适量

做法

1. 黄鳝剖开，切段，控干后用盐、黄酒、葱姜汁拌匀，腌渍约30分钟。
2. 蒜瓣入七成热油中炸成金黄色。
3. 西洋参、何首乌、黄精洗净，用5碗水熬至2碗，留汁待用。
4. 沙锅内放药汁、清汤、黄鳝，烧开后撇沫，改小火炖约1小时，投入蒜瓣，改旺火烧约3分钟，用盐、白砂糖调味即成。

功效

补脾养胃，荣发养发。





银芽山楂

材料

鲜山楂150克，绿豆芽300克，嫩姜丝15克

调料

盐、黄酒、葱花、清汤、色拉油各适量

做法

1. 山楂去核、洗净，切成细丝；绿豆芽去两头，洗净控干。
2. 锅内放清汤，烧开后入黄酒、盐，加山楂丝、绿豆芽，烧开约1分钟，撒上姜丝、葱花，淋色拉油即成。

功效

消食开胃，轻身减肥。

粟米鸡粒汤

材料

粟米200克，鸡蛋2个，鸡脯肉150克

调料

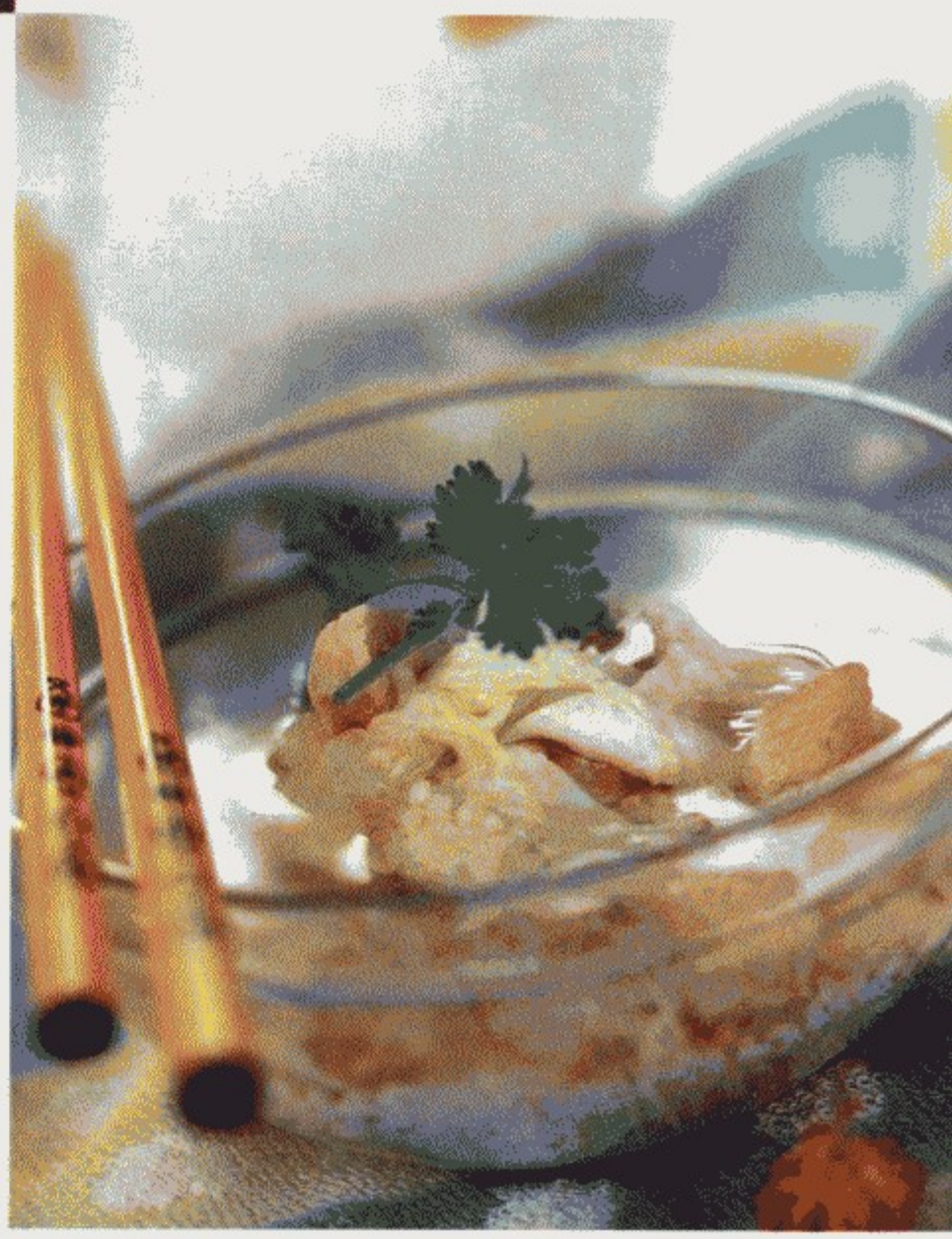
干淀粉、盐、酱油、姜汁、黄酒、清汤各适量

做法

1. 粟米洗净；鸡蛋打成蛋液。鸡脯肉切成0.6厘米见方的丁，用酱油、黄酒、姜汁、干淀粉抓匀抓透。
2. 沙锅内放清汤、粟米，烧开后，下鸡肉，再开后改用中小火，烧至鸡肉酥烂，转用大火烧滚，倒入蛋液搅散，用盐调味即成。

功效

健脾开胃，补体强身，宜于动脉硬化者食用。





芥菜竹荪羹

材料

芥菜75克，水发竹荪50克，三花淡奶、枸杞子各适量

调料

盐、味精、胡椒粉、汤、黄油糖面各适量

做法

1. 芥菜洗净切丁，竹荪切段。
2. 锅中加适量的汤及淡奶，放入其他材料烧开，用盐、味精、胡椒粉调味，用黄油糖面勾芡即可。

功效

养脾胃，止咳喘，疗虚损。

莲乌乳鸽煲

材料

藕400克，黑豆100克，光乳鸽1只，红枣（去核）7颗

调料

盐、黄酒、陈皮、清汤各适量

做法

1. 藕、黑豆、乳鸽、红枣均洗净，藕切成厚片，黑豆炒至豆衣开裂，乳鸽入沸水汆透，洗净。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、藕、黑豆、乳鸽、红枣、陈皮，旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约3小时，用盐调味即成。

功效

健脾开胃，补血安神，强身健体。





功效　健脾强胃，补阴益髓，滋身固精，补肺益气。

西施排骨煲

材料

西施排骨（猪前腿近背部的一块骨）300克，山药100克，蜜枣（去核）7颗

调料

盐、黄酒、肉清汤各适量

做法

1. 排骨洗净，剁成小块，入沸水焯透。山药洗净，切成骨牌块。
2. 沙锅内放肉清汤、黄酒、排骨、山药、蜜枣，烧开后撇去浮沫，改用小火炖约3小时至排骨酥烂，用盐调味即成。



功效　健胃消食，提神醒脑，通便，温中化痰，抗感染，排毒，清肺化痰。

鱼腥猪肺煲

材料

鱼腥草15克，桑白皮15克，净猪肺300克，水发黑木耳5克

调料

盐、白糖、黄酒、肉清汤各适量

做法

1. 鱼腥草、桑白皮洗净。猪肺反复洗去血沫，入开水焯透。
2. 沙锅内放肉清汤、黄酒、白糖、猪肺、鱼腥草、桑白皮、黑木耳，用旺火烧开，撇沫后，继续用旺火烧至猪肺熟烂，用盐调味即成。



功效　健脾，益气，养心，利水消肿。

龙枣老鸭

材料

光鸭1只（约1250克），红枣100克，桂圆肉50克，莲子50克，青菜心适量

调料

盐、葱段、姜片、黄酒各适量

做法

鸭治净，用盐调黄酒擦匀，放置约20分钟，投入沸水锅烫约3分钟，捞出洗净，置沙锅内，加清水、红枣、桂圆肉、莲子、葱段、姜片，以旺火烧开，改小火炖约1.5小时，再改旺火，投入青菜心烫熟，用盐调味即成。



功效　健脾清胃，生津养阴，止渴润燥。

番茄鱼圆汤

材料

番茄块200克，豆腐块200克，净鱼肉150克

调料

盐、黄酒、葱汁、混合油（熟猪油30%、色拉油70%）各适量

做法

1. 鱼肉剁蓉，放黄酒、葱汁拌匀，加清水，搅打上劲，挤成直径约1.5厘米的鱼圆，养在水中，缓缓加热、定型。
2. 锅内放豆腐、清水，旺火烧开，入番茄，烧开后用盐调味，放入鱼圆，烧开后，淋少许混合油即成。



功效　健脾生津，嫩肤明目。

椿芽豆腐

材料

豆腐400克，嫩香椿芽50克，水发黑木耳5克

调料

水淀粉、盐、香油、清汤各适量

做法

1. 将豆腐切成厚1厘米的大片，撒少许盐，上笼用小火蒸约15分钟，取出放凉，切成1厘米见方的丁。香椿芽洗净，入沸水一烫即起。
2. 锅内放清汤，烧开后入豆腐、木耳、香椿芽，烧开后用盐调味，用水淀粉勾米汤芡，淋上香油即成。



功效　补益脾胃，抗病强身。

三菇汤

材料

鲜草菇100克，鲜金针菇60克，水发香菇50克

调料

葱姜汁5克，盐2克，味精、素汤、香油各少许

做法

1. 草菇、金针菇洗净，分别入沸水中略焯捞出；香菇去蒂洗净。
2. 汤锅上火，倒入素汤，加三菇烧沸，再加盐、味精、葱姜汁略烧，淋上香油即可。



火腿凤翅煲

材料

火腿150克，鸡翅4只，水发海参50克

调料

盐、葱段、姜块、黄酒、清汤各适量

做法

1. 火腿洗净，切成厚0.2厘米的大片。鸡翅治净，剁成3厘米见方的块。海参斜批厚片。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、葱段、姜块、火腿、鸡翅，用旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖至鸡翅熟烂，再用旺火，投入海参，烧约10分钟，拣去葱段、姜块，用盐调即成。

功效

补虚益神，健脾养胃，健体强身。

薏米冬瓜

材料

冬瓜500克，薏米100克，火腿末10克

调料

盐、葱花、黄酒、清汤、鸡油各适量

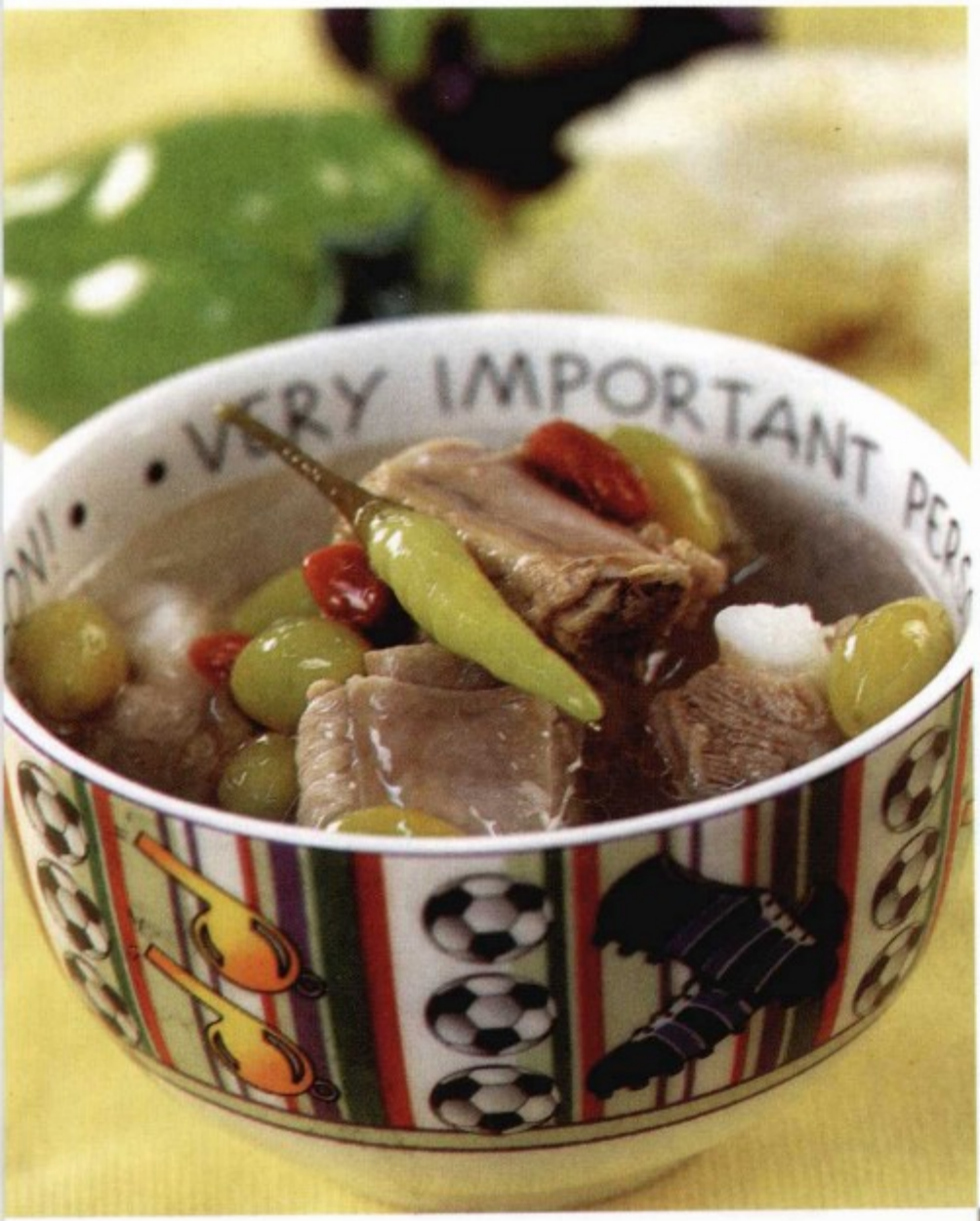
做法

1. 冬瓜洗净，切成长4厘米、宽2.5厘米、厚1厘米的块；薏米洗净，控去浮水。
2. 锅内放清汤、黄酒、冬瓜、薏米，旺火烧开后改中小火，烧至薏米熟烂，加盐调味，淋鸡油、撒上葱花、火腿末即成。

功效

补脾利湿，健体减肥。





白果小排汤

材料

白果100克，猪小排250克，枸杞子少许

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、杭椒、色拉油各适量

做法

1. 将白果敲去外壳，去除衣膜，挑去白果心，煮熟。猪小排斩成4厘米长的段，放入沸水中焯片刻，捞出放碗内，加入姜片、葱段、黄酒上笼蒸烂。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片稍煸炒，加入白果、猪小排、枸杞子、清汤烧沸，撇去浮沫，加盐、味精，拣去葱段、姜片起锅倒入汤碗中，装饰杭椒即成。

功效

益元气，补肝肾，抗衰老，尤其适合老年人、体弱者；正常人食之健体。

首乌牛肉

材料

何首乌20克，红枣（去核）10颗，精牛肉200克，黑豆100克，桂圆肉10克，核桃仁10克

调料

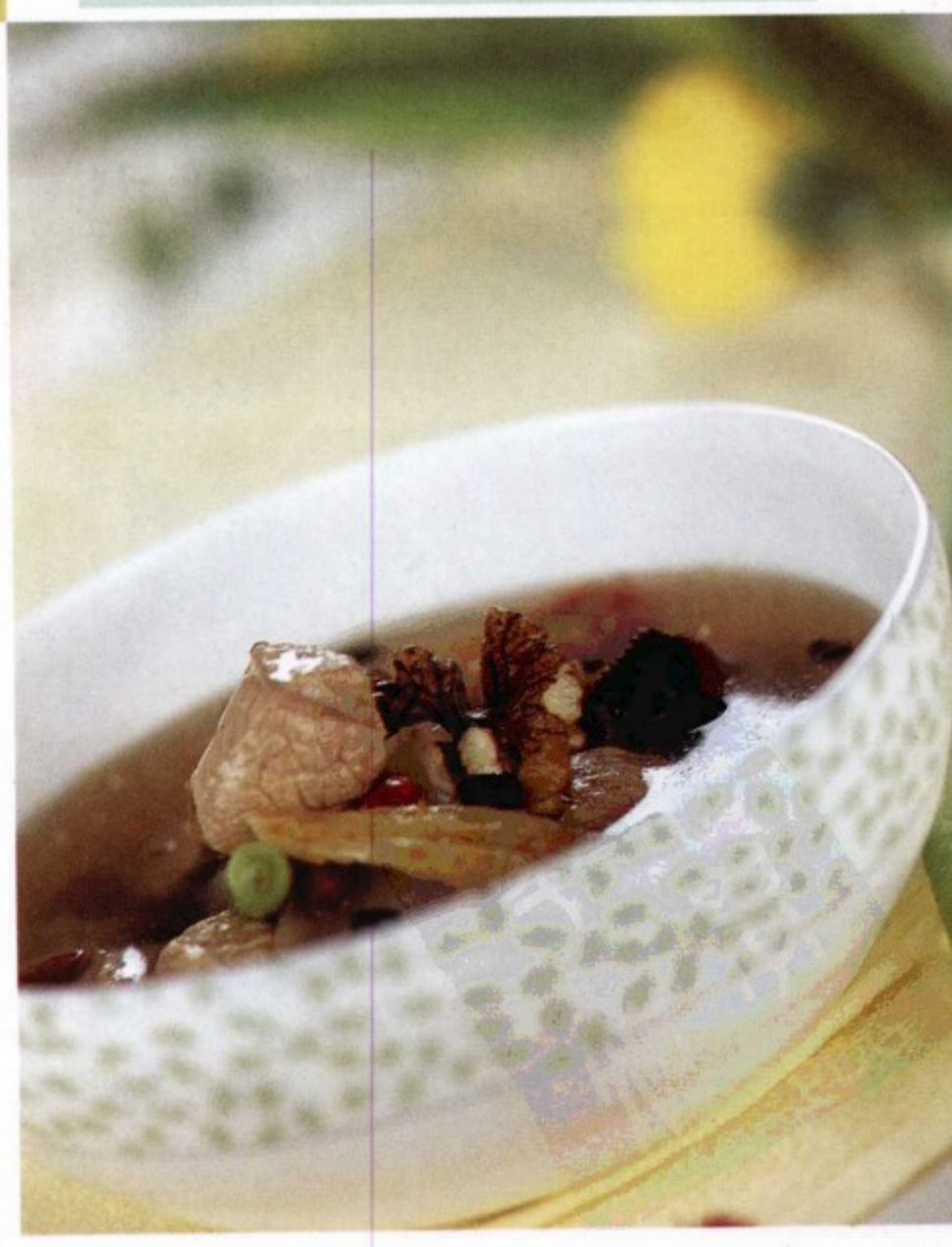
盐、姜片、黄酒、牛肉汤各适量

做法

1. 牛肉洗净，切成2厘米见方的块，用盐、黄酒抓匀，放置15分钟，洗净。
2. 黑豆加清水煮至断生。
3. 锅内放牛肉汤、牛肉、黄酒、姜片，烧开后，撇去浮沫，待牛肉八成熟时，加入何首乌片、桂圆肉、红枣、核桃仁、黑豆，煮至黑豆熟烂，用盐调味即成。

功效

补益肝肾，乌发养血。





功效　养肝明目，润发生发。

当归羊肝

材料

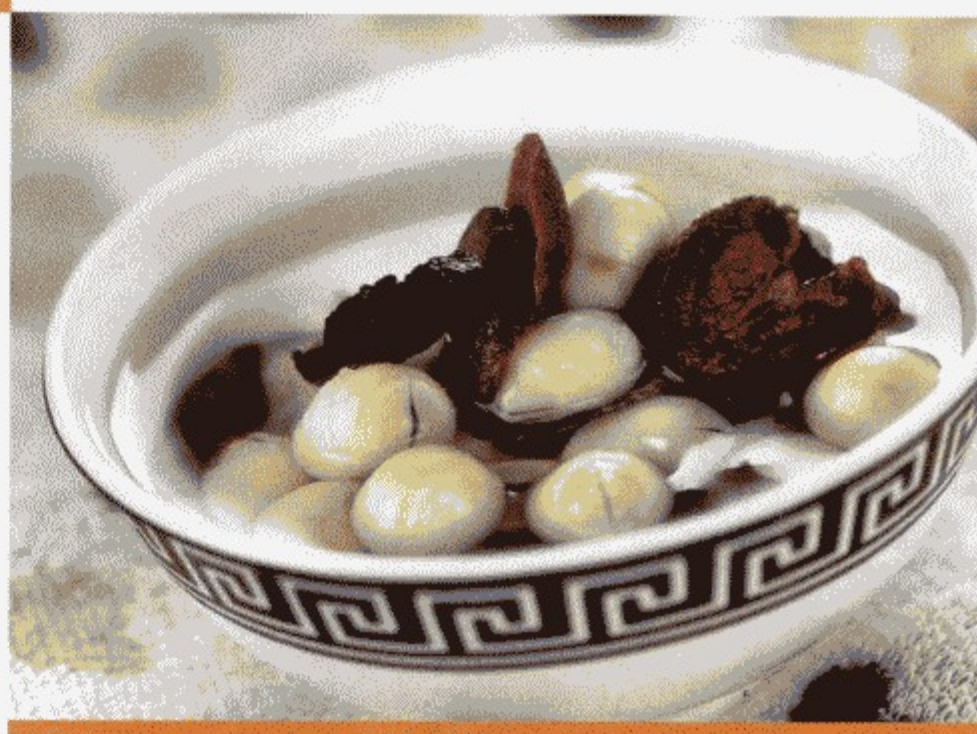
羊肝250克，当归15克，净山药50克，水发木耳10克，枸杞子5克

调料

盐、黄酒、姜汁、香醋、香油各适量

做法

1. 羊肝治净，切成厚1厘米的长方片，控干后用盐、黄酒、姜汁、香醋拌匀浸渍约10分钟。当归洗净、切片；山药切片。枸杞子洗净。
2. 沙锅内放清水、羊肝、当归、山药、木耳、枸杞子，烧开后撇去浮沫，改小火炖至羊肝酥烂，用盐调味，淋少许香油即成。



首乌山楂煲

材料

何首乌30克，山楂50克，莲子300克

调料

冰糖适量

做法

1. 何首乌、山楂、莲子洗净。山楂一切两半、去籽。
2. 沙锅内放清水、何首乌、山楂、莲子、冰糖，旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约2小时，至莲子酥烂即成。

功效　补肝益肾，平肝潜阳，消食散淤。



功效　补益肝肾，强筋壮骨，健体延年。

杜仲牛膝煲

材料

杜仲30克，牛膝15克，红枣（去核）7颗，猪脊骨500克

调料

盐、黄酒、葱姜汁、清汤各适量

做法

1. 杜仲、牛膝、红枣治净。
2. 猪骨治净，抽去脊髓，剁成段，投入沸水锅焯透，捞出用清水洗净。
3. 沙锅内放清汤、黄酒、葱姜汁、杜仲、牛膝、红枣、猪骨，用旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约3小时，用盐调味即成。



功效　益肝养血，乌发明目润肤。

首乌三菌

材料

何首乌25克，水发香菇75克，平菇75克，水发猴头菇75克

调料

盐、黄酒、清汤、香油各适量

做法

1. 何首乌洗净，加水300克，小火炖汁备用。
2. 香菇、平菇斜批成片，猴头菇洗净。
3. 锅内放清汤、黄酒、何首乌汁、香菇、平菇、猴头菇，用旺火烧开约8分钟，加盐调味，淋少许香油即成。



功效　补肾益肝，健脑益智，健体益寿。

益寿鸽蛋汤

材料

枸杞子15克，龙眼肉15克，制黄精15克，鸽蛋12个

调料

冰糖适量

做法

1. 枸杞子、龙眼肉、制黄精均洗净，将制黄精切碎。
2. 沙锅内放清水、制黄精、枸杞子、龙眼肉，旺火烧开，撇去浮沫，改小火烧约30分钟，将鸽蛋逐一打入，加入冰糖，至鸽蛋凝固即成。



功效　补益肝肾，逐水消肿，乌颜黑发。

木耳鲤鱼煲

材料

制首乌20克，鲤鱼1条，水发黑木耳10克

调料

盐、黄酒、姜片、胡椒粉、香油各适量

做法

1. 首乌洗净，放沙锅中，加清水煎取药汁，滤去粗渣。鲤鱼抹上盐、黄酒，腌渍约15分钟，入开水烫透、控干。
2. 沙锅内放清水、黄酒、姜片、鲤鱼、黑木耳，旺火烧开后，撇去浮沫，改小火炖约2小时，倒入首乌汁，用盐调味，撒上胡椒粉，淋香油即成。



功效　滋补肝肾，补益气血，健身延寿。

芝麻乌鸡煲

材料

黑芝麻100克，光乌鸡1只，枸杞子50克，红枣（去核）7颗

调料

盐、黄酒、姜片各适量

做法

1. 黑芝麻洗净，用小火炒香。乌鸡治净，内脏另用。枸杞子、红枣洗净。
2. 沙锅内放清水、黄酒、姜片，用旺火烧开，投入乌鸡、黑芝麻、枸杞子、红枣，烧开后改用中小火炖约3小时，用盐调味即成。



功效　养肝补血，健体美肤。

莲藕乳鸽

材料

乳鸽2只，老藕400克，莲子100克，红枣10颗（去核）

调料

盐、黄酒、清汤各适量

做法

1. 乳鸽治净，入沸水中汆透，再洗净控干；藕洗净，切成骨牌块；莲子、红枣洗净。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、乳鸽、藕块、莲子，用旺火烧开，去沫后下红枣，改用小火炖约2小时，用盐调味即成。



功效　补髓养肾，悦颜润肤。

地黄乌鸡

材料

乌鸡1只（约750克），枸杞子10克，生地黄50克

调料

盐、白砂糖、黄酒、饴糖、清汤各适量

做法

1. 乌鸡治净控干，用黄酒、盐抹匀，腌渍约15分钟，置于盆中。地黄顺长切片，用饴糖拌匀，放鸡腹中，连盆上笼蒸约1小时，取出地黄。
2. 沙锅内放清汤、乌鸡、地黄、枸杞子烧开后用盐、白砂糖调味即成。



功效　补肝益肾，美目润肤。

银耳鸡肝

材料

茉莉花24朵，鸡肝150克，水发银耳15克，枸杞子10克

调料

水淀粉、盐、姜汁、黄酒、熟猪油、清汤各适量

做法

1. 茉莉花洗净，控水；鸡肝切成0.3厘米厚的片，用盐、黄酒、姜汁、水淀粉抓匀上浆；银耳撕成小朵，治净控水。
2. 锅内放清汤、银耳、枸杞子，用旺火烧开后，汆入鸡肝，用盐调味，撒上茉莉花，淋少许熟猪油即成。



功效　养肝益脑，明耳目，强筋骨。

青箱鱼片汤

材料

青箱子3克，净鱼肉50克，豆腐250克，水发海带50克，时令蔬菜50克

调料

鸡蛋清1个，水淀粉、盐、黄酒、葱姜汁、清汤、香油各适量

做法

1. 青箱子、海带治净，切碎，放沙锅中煎取药汁，滤去粗渣。鱼肉斜批成片，用蛋清、黄酒、盐、葱姜汁、水淀粉抓匀上浆。
2. 锅内放清汤、黄酒、药汁、豆腐，烧开后加盐调味，旺火烧沸，放绿叶菜，开后汆入鱼片，淋香油即成。



功效　补肾养髓，美颜健体。

薯蓣乌鸡

材料

山药100克，乌鸡1只（约750克），黑豆50克

调料

盐、黄酒、葱花、熟猪油各适量

做法

1. 乌鸡治净，放沙锅中，加清水、黄酒烧开后，撇去浮沫。
2. 黑豆、山药洗净。山药切滚刀块，和黑豆同放乌鸡锅中，烧开后再撇浮沫，用中小火炖至肉酥、豆烂，撒上葱花，用盐调味，淋少许熟猪油即成。



功效　补肝益肾，健脾利水，健体美肤。

首乌鲤鱼

材料

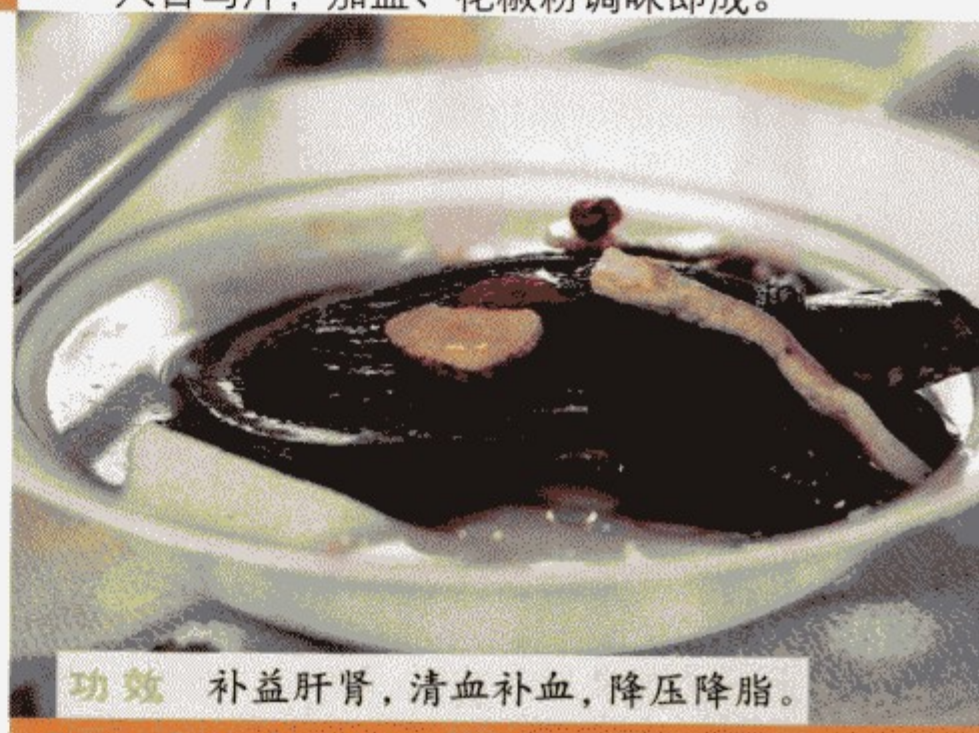
净鲤鱼1条（约350克），何首乌15克

调料

葱段、姜片、盐、黄酒、葱姜汁、花椒粉、清汤各适量

做法

1. 鲤鱼鱼头一劈两半，鱼身切成段，用黄酒、盐抓匀，放约10分钟洗净，控干。
2. 何首乌切片，加适量水熬煮1小时取汁。
3. 锅内放清汤、葱姜汁、葱段、姜片，烧开后放鲤鱼，改小火炖约2小时，倒入首乌汁，加盐、花椒粉调味即成。



功效　补益肝肾，清血补血，降压降脂。

红枣水鱼煲

材料

山药100克，枸杞子25克，红枣（去核）7颗，甲鱼500克

调料

盐、黄酒、葱姜汁、清汤各适量

做法

1. 山药、枸杞子、红枣洗净，山药切成1.5厘米见方的块。甲鱼宰杀后，去肠杂，入沸水锅汆透，洗净。
2. 沙锅中放清汤、黄酒、葱姜汁、山药、红枣、甲鱼，旺火烧开，撇去浮沫，入枸杞子，改小火炖约3小时，用盐调味即成。



功效　滋补肝肾，健脾明目。

枸杞鲢鱼煲

材料

净山药60克，枸杞子12克，龙眼肉10克，净鲢鱼1条（约700克）

调料

盐、黄酒、葱姜汁、花生油各适量

做法

1. 山药切成粗条。鲢鱼去头尾，剁成6段，用盐、黄酒拌匀，放置约30分钟，洗净，控干。
2. 花生油烧至七成热，投入鱼段，炸成微黄，捞出控油。
3. 沙锅内放清水、黄酒、葱姜汁、鱼段、山药、枸杞子、龙眼肉，旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约1.5小时，用盐调味即成。



功效　此汤具有生血、补血的功能。

菠菜猪肝汤

材料

猪肝150克，菠菜150克

调料

料酒、葱段、姜片、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 猪肝去掉肝筋，切成宽柳叶形片，放碗中，加入料酒、葱段、姜片和适量清水腌渍。菠菜择洗干净备用。
2. 锅中加入清汤烧沸，倒入猪肝和泡猪肝的水，再沸后撇去浮沫，加入菠菜、盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅淋入色拉油即可。



功效　养血通乳，健体强身。

丝瓜猪手煲

材料

猪肝500克，黄芪100克，小圆蘑菇100克

调料

盐、酱油、香油、葱姜汁、黄酒、清汤各适量

做法

1. 猪肝、黄芪洗净，同放锅内，加适量清水，以中火煮约1小时。拣去黄芪，取出猪肝切成长4厘米、宽2.5厘米的片，仍投入黄芪汁中。圆蘑菇洗净，入沸水一汆即捞出控干。
2. 将清汤加入黄芪汁中，加圆蘑菇、葱姜汁、黄酒烧开后改中小火烧约10分钟，加盐调味，淋酱油、香油即成。

材料

净丝瓜200克，猪蹄2只，豆腐150克，水发香菇30克

调料

盐、黄酒、姜丝、清汤各适量

做法

1. 丝瓜切成长4厘米的条；香菇去柄。猪蹄治净，劈成4块，焯透水洗净。豆腐切成1.5厘米见方的块。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、猪蹄，烧开后撇去浮沫，炖约1小时，加香菇、姜丝、盐，炖约20分钟，下丝瓜、豆腐，炖至猪蹄烂熟，用盐调味即成。



功效　利水补气，轻身减肥。

黄芪猪肝



功效　补益心脏，补气强身，宜于心脏病患者。

人参附鸡汤

材料

西洋参12克，熟附子12克，光母鸡1只，枸杞子10克

调料

盐、黄酒、葱姜汁各适量

做法

1. 西洋参、附子、枸杞子洗净。母鸡剔除肥油，治净后剁成块，洗去血污。
2. 沙锅内放清水、黄酒、葱姜汁、鸡块，烧开后撇去浮沫，加西洋参、熟附子、枸杞子，改用小火炖约3小时，用盐调味即成。



功效　补血健脾，润泽肌肤。

栗子羊肉

材料

净羊肉250克，板栗肉100克

调料

水淀粉、盐、生姜汁、黄酒、白胡椒粉、姜片、葱段、羊肉汤各适量

做法

1. 羊肉洗净，切成1厘米见方的小丁，和盐、黄酒、姜汁拌和均匀。
2. 栗肉煮至四成熟，切成0.8厘米见方的丁。
3. 锅内放羊肉汤、姜片、葱段、黄酒、羊肉丁、栗丁，烧开后改中火，炖至羊肉熟烂，用盐调味，撒白胡椒粉，用水淀粉勾米汤芡即成。



功效　活血补血，健体养颜。

金针鸡丝

材料

鸡脯肉200克，鸡肝80克，水发冬菇、水发木耳各10克，金针菜50克，葱花适量

调料

鸡蛋清1个，水淀粉、盐、清汤各适量

做法

1. 鸡脯肉洗净，切成细丝，用蛋清、盐、水淀粉抓匀上浆；鸡肝治净；木耳撕成小朵；金针菜治净，摘去老的一头；冬菇切成细丝。
2. 锅内放清汤、鸡肝、冬菇丝、金针菜，烧开后改小火煮约10分钟，复用旺火，汆入鸡丝，投入木耳、葱花，用盐调味即成。



功效　养血补气，润发乌发。

润发羊肉

材料

净羊肉600克，熟地6克，菟丝子6克，核桃仁6克，枸杞子5克，净山药60克，黑豆10克，黑芝麻10克，制首乌10克，天麻3克，红枣10颗

调料

水淀粉、盐、姜葱汁、黄酒、白胡椒粉、清汤各适量

做法

1. 将羊肉、山药、红枣、枸杞子外的材料用纱布袋装好；羊肉切块，用开水汆透，洗净；山药切块。
2. 锅内放清汤、黄酒、姜葱汁、羊肉、山药、药袋，用旺火烧开，改小火炖约1.5小时，放枸杞子、红枣炖30分钟，加盐，勾芡，撒白胡椒粉即成。



功效　补血健体，润肤养颜。

淮山子鸡

材料

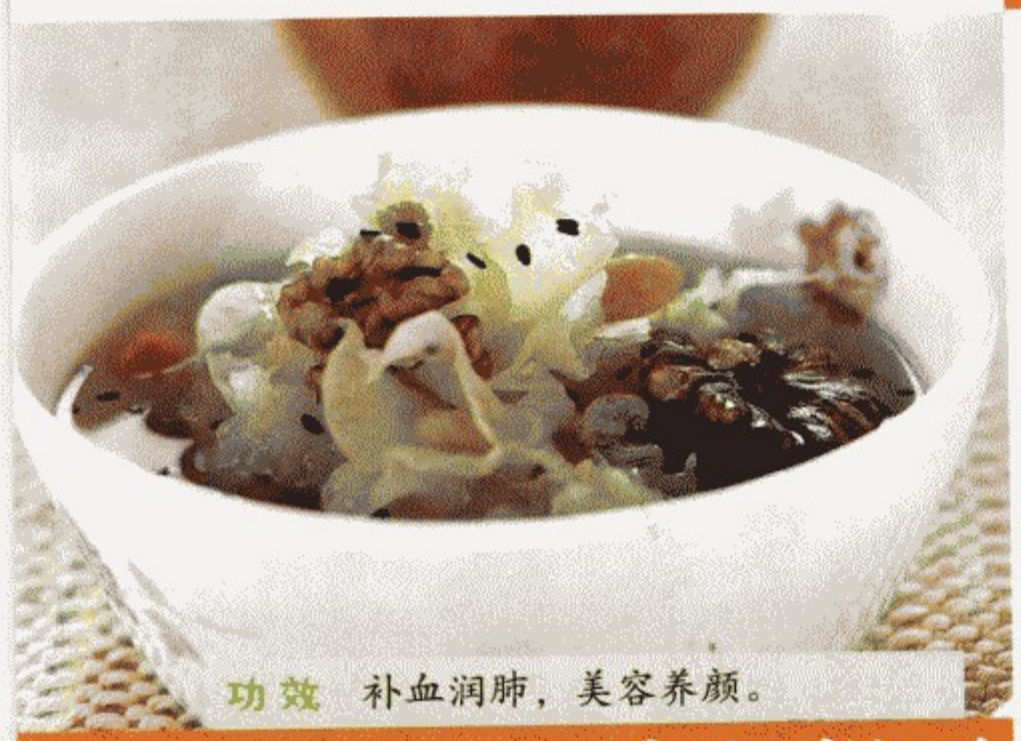
山药50克，净子鸡1只（约400克），红枣（去核）6颗，枸杞子10克

调料

盐、姜片、黄酒、清汤各适量

做法

1. 山药洗净，切成0.3厘米厚的圆片；红枣、枸杞子洗净，用水泡软。
2. 沙锅内放清汤、姜片、黄酒、子鸡、山药、红枣，旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约1.5小时，放入枸杞子，再炖20分钟，用盐调味即成。



功效　补血润肺，美容养颜。

麻仁银耳

材料

水发银耳250克，黑芝麻50克，核桃仁250克，葡萄汁50克

调料

蜂蜜、白砂糖各适量

做法

1. 银耳治净；黑芝麻、核桃仁炒香；核桃仁剁成细粒，黑芝麻研末。
2. 沙锅内放清水、白砂糖、银耳，烧开后，撇去浮沫，改中小火炖至银耳软烂，入核桃仁、芝麻末，烧至汤汁稠浓，放入蜂蜜，淋上葡萄汁即成。



功效　补气养阴，益肺养胃，宜于冠心病患者。

三才老鸡煲

材料

高丽参12克，熟地黄60克，天门冬30克，光母鸡1只，红枣（去核）14颗

调料

盐、黄酒、姜片各适量

做法

1. 母鸡治净，割去肥油。高丽参、熟地黄、天门冬洗净，熟地切成小块，与姜片一起放在鸡腹内。
2. 沙锅内放清水、黄酒、母鸡，用旺火烧开，撇去浮沫，加红枣，用小火炖约3小时，用盐调味即成。



功效　补气养肺，止咳养神，健体养身。

山药白鳝煲

材料

山药25克，百合25克，白鳝1条（约400克）

调料

盐、黄酒、葱姜汁、陈皮、清汤各适量

做法

1. 山药治净，切成条。百合洗净，泡清水中。鳝鱼治净，剁成段，每段剞上数刀，控干，用盐、黄酒、葱姜汁抓匀，放置15分钟后洗净。
2. 沙锅内放清汤、山药、百合、陈皮、鳝段，旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约2小时，至鳝段酥烂，用盐调味即成。



功效　养阴补血，滋补强身。

竹紫鸡丝汤

材料

水发竹荪100克，紫菜25克，鸡脯肉200克，鸡蛋清1个

调料

盐、葱花、姜丝、黄酒、色拉油、清汤、水淀粉各适量

做法

1. 竹荪治净，撕成细丝。鸡脯肉去筋，切成细丝，用盐、黄酒、蛋清、水淀粉抓匀上浆，投入四成热油锅中滑散至熟，捞出控油。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、竹荪、紫菜、姜丝，烧开后，撇去浮沫，用盐调味，放入鸡丝、撒上葱花即成。



功效　滋阴养血，健脾补心。

瑶柱老鸡煲

材料

干贝（瑶柱）20克，莲子（去心）60克，红枣（去核）14颗，光母鸡1只

调料

盐、黄酒、姜片、花生油各适量

做法

1. 干贝、莲子、红枣洗净。母鸡治净，割去肥油，剁成3厘米见方的块，用花生油、黄酒煸炒透。
2. 沙锅内放清水、黄酒、姜片、干贝、莲子、红枣、鸡块，旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约3小时，用盐调味即成。



功效　平肝息风，养血安神。

天麻炖仔鸡

材料

仔鸡300克，天麻10克

调料

葱段、姜块、黄酒、盐、味精、鲜汤、香油、色拉油各适量

做法

1. 仔鸡洗净。天麻浸泡。
2. 沙锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜块、鸡肉煸香，再加入天麻、鲜汤、黄酒烧开，转小火炖至鸡肉熟烂，加入盐、味精调味，淋入香油即成。



功效　补气化湿，清热利尿。

冬瓜青鱼煲

材料

净冬瓜500克，净青鱼段250克

调料

盐、黄酒、葱姜汁、花生油、清汤各适量

做法

1. 冬瓜切成长方块，用少许盐略拌。青鱼段用盐、黄酒、葱姜汁拌匀，放置约15分钟，控去汁。
2. 花生油烧至七成热，投入鱼段，炸成金黄色，捞出控油。
3. 沙锅内放清汤、黄酒、葱姜汁、鱼段，旺火烧开，撇去浮沫，下冬瓜，再烧开，改中火炖至鱼熟，用盐调味即成。



功效　补血益气，延年益寿，适用于气血两虚、抵抗力下降者。

参须鸡汤

材料

嫩光母鸡1只（约1200克），参须10克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法

1. 将参须用清水泡软后洗净。
2. 母鸡斩成2厘米见方的块，放入沸水锅中烫片刻，倒入漏勺，用水冲去表面浮沫，洗净后沥去水。
3. 炒锅置火上，放入色拉油烧热，投入葱段、姜片、鸡块煸出香味，烹入黄酒，加入鲜汤烧沸；再加入参须，小火炖至鸡肉熟烂，加入味精、盐调味，装入汤碗中即成。



功效　养血补气，润肤养颜。

参归子母鸡

材料

母鸡1只（约1000克），熟鹌鹑蛋12个，党参30克，当归15克

调料

盐、黄酒、姜块、葱段各适量

做法

1. 鸡治净，用黄酒、盐拌匀，腌渍约30分钟；鹌鹑蛋剥壳后洗净；党参、当归洗净。
2. 鸡腹内放党参、当归、葱段、姜块，放沙锅内，加清水烧开，撇沫后改小火炖约2小时，放鹌鹑蛋，用盐调味即成。



功效　益气补血，嫩肤美体。

大枣兔肉

材料

兔肉300克，大枣（去核）100克

调料

盐、黄酒、姜片、花生油各适量

做法

1. 兔肉治净，切成2.5厘米见方的块，用盐、黄酒拌匀，腌渍约30分钟，洗净控干。
2. 大枣治净，用温水泡约30分钟，洗净控干。
3. 沙锅内放泡大枣的水、大枣、兔肉、黄酒、姜片，旺火烧开，撇去浮沫，加花生油，改小火炖至兔肉酥烂，用盐调味即成。



功效　补气血，益脾胃。

夏枯鳜鱼煲

材料

夏枯草30克，鳜鱼1条（约400克），水发黑木耳10克，笋片10克

调料

盐、黄酒、姜葱汁、色拉油各适量

做法

1. 夏枯草洗净，用纱布袋盛装。鳜鱼治净，在鱼身两面斜剞3～4刀。木耳摘成小朵。
2. 沙锅内放清水、黄酒、姜葱汁、鳜鱼，旺火烧开，撇去浮沫，加木耳、笋片、夏枯草，改小火炖约2小时，捞出纱布袋，用盐调味，淋少许色拉油即成。



功效　益气补血，健脾补肾，健体强身。

黑豆鱼头煲

材料

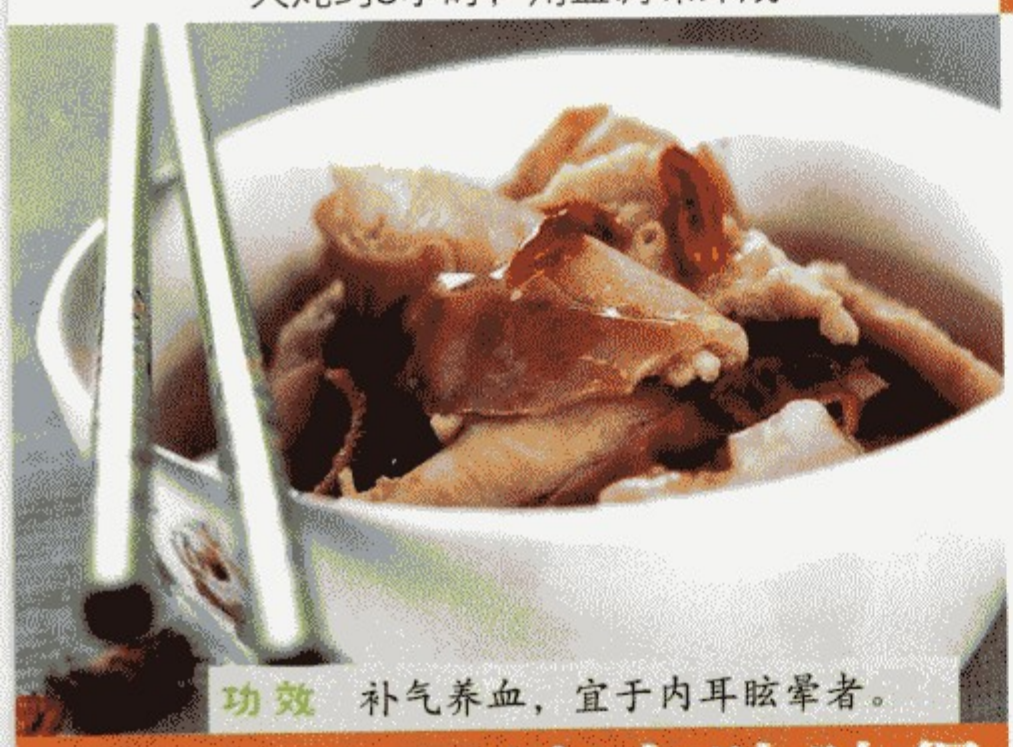
黑豆100克，龙眼肉15克，花鲢头1个（约400克），蜜枣（去核）7颗，猪瘦肉100克

调料

盐、黄酒、姜片、色拉油各适量

做法

1. 黑豆洗净，用小火炒至豆衣裂开，洗净。鱼头对剖劈开，入油锅，加姜片，煎至两面微黄，控去油。猪肉洗净，切成1.2厘米见方小块。
2. 沙锅内放清水、黄酒、姜片、鱼头、瘦肉，旺火烧开，撇去浮沫，下黑豆、龙眼肉、蜜枣，大火烧开，改小火炖约3小时，用盐调味即成。



功效　补气养血，宜于内耳眩晕者。

陈皮肚肺煲

材料

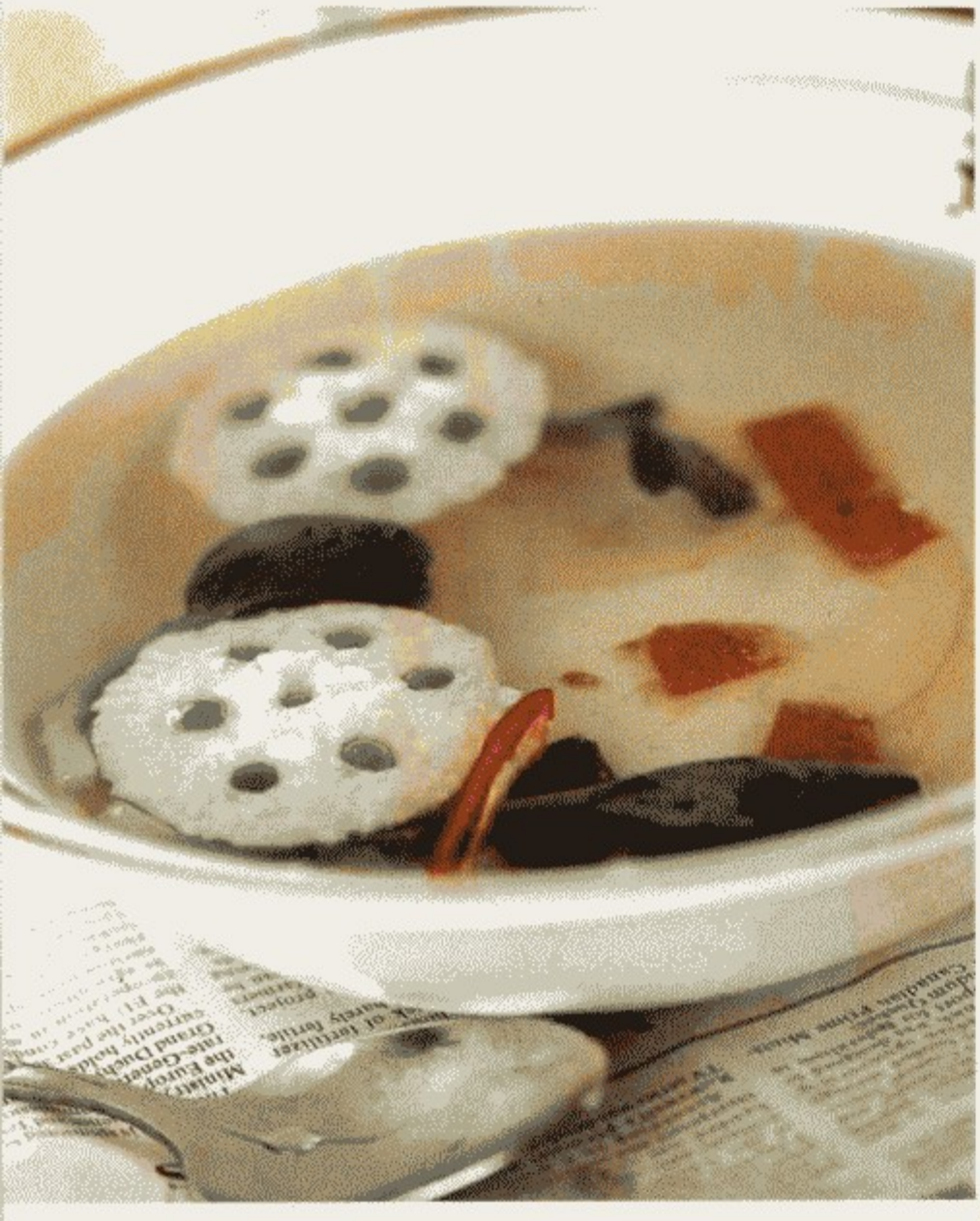
净猪肚300克，猪肺300克，陈皮15克，枸杞子10克

调料

盐、黄酒、五香粉各适量

做法

1. 猪肚治净，切块，用清水反复漂洗，去尽血污。猪肺治净，切成比猪肚略大的块。陈皮、枸杞子洗净。
2. 沙锅内放清水、黄酒、猪肺、猪肚、陈皮，烧开后撇去浮沫，加入枸杞子，改小火炖约2小时至猪肺熟烂，加盐调味，撒五香粉即成。



莲蓬豆腐

材料

豆腐200克，豌豆10余粒，熟火腿片20克，冬笋片20克，绿叶菜20克

调料

盐、味精、葱姜酒汁、淀粉、胡椒粉、清汤各适量

做法

1. 豆腐制成泥，加入盐、味精、葱姜酒汁、淀粉，搅拌上劲，酿入小碟中，每碟用7粒豌豆点成莲蓬样，蒸熟。
2. 锅中倒入清汤，放入火腿片及焯过水的冬笋片、绿叶菜，撒上胡椒粉、盐、味精，微沸后装入汤碗中，趁热放入蒸熟的豆腐即可。

功效

补虚益气，生津，清热。

冬瓜木耳汤

材料

白冬瓜200克，水发木耳50克，胡萝卜1小块

调料

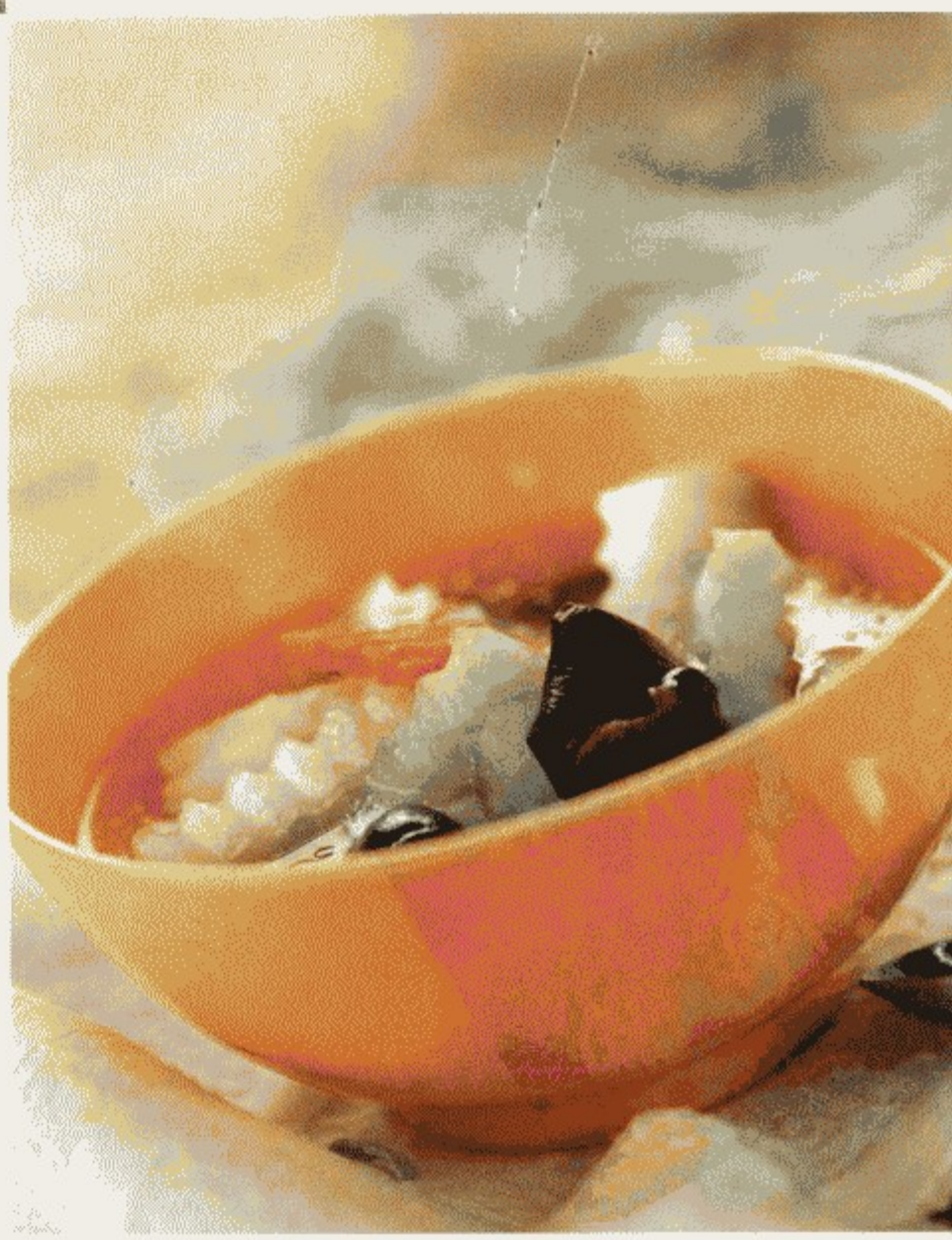
盐4克，色拉油、葱末、姜片、味精、清汤各少许

做法

1. 白冬瓜去皮洗净，用花刀斜切成大片；木耳掰成小块洗净；胡萝卜洗净切成大片。
2. 油锅烧热，下葱末、姜片炸香，随后下冬瓜、木耳、胡萝卜翻炒片刻，再加适量清汤烧沸，加盐、味精调味即可。

功效

清热消肿，润燥利肠。





牛蒡汤

材料

牛蒡、白萝卜、胡萝卜各1根，香菇2朵

调料

色拉油20克，盐5克，味精、葱末各少许

做法

1. 牛蒡洗净切成片；白萝卜、胡萝卜洗净切成块；香菇洗净。
2. 油锅烧热，下葱末炒香，放入牛蒡片、白萝卜、胡萝卜、香菇翻炒，加水、盐、味精焖烧片刻即可。

功效

消肿解毒，疏散风热。

白灵菇鸡肝煲

材料

白灵菇2朵，鸡肝100克

调料

酱油、白糖、葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将白灵菇入沸水锅中焯水后切成大块，鸡肝焯水后切成大块。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片煸香，再加入白灵菇块、鸡肝块、黄酒、酱油、白糖、鲜汤烧开，倒入煲中加盖，转小火焖10分钟后，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒上胡椒粉即成。

功效

清热解毒，抑制癌细胞，增强人体的免疫功能。





萝卜豆腐汤

材料

豆腐200克，白萝卜200克，葱段10克

调料

盐、味精、精炼油各适量

做法

1. 豆腐切块，用沸水(放少许盐)浸烫；白萝卜切条，放入水锅焯水，捞出冲洗。
2. 炒锅上火，倒入少许精炼油，放入葱段煸香，加入清水、豆腐、白萝卜，大火烧沸10分钟，再加入盐、味精即可。

功效

健脾消食，化痰祛湿，醒酒解毒。

玉竹乳鸽

材料

乳鸽2只，玉竹30克，水发黑木耳10克，笋尖30克

调料

盐、黄酒、鸡油、清汤各适量

做法

1. 乳鸽治净、控干，用黄酒、盐抹匀，放置约20分钟；玉竹洗净，切段。
2. 沙锅内放清汤，用旺火烧开，放乳鸽、玉竹、笋尖、黑木耳，沸腾后撇去浮沫，改小火炖约2小时，淋少许鸡油即成。

功效

解毒祛痰，嫩肤养颜。





鲫鱼精片

材料

猪瘦肉150克，鲫鱼1条（约200克），竹叶6克，灯芯草3克，红枣（去核）7颗，精片10克

调料

盐、黄酒、姜片、香油各适量

做法

1. 猪肉洗净，斜批成0.3厘米厚的片；鲫鱼治净，用黄酒加少许盐内外抹透，放置约20分钟，用清水洗净。
2. 沙锅内放清水、竹叶、灯芯草、红枣、姜片、瘦肉，用中小火煮约30分钟后改用旺火，投入鲫鱼，烧开后约5分钟，放入精片，用盐调味，淋香油少许即成。

功效

清热和胃，祛斑增白。

丝瓜豆腐煲

材料

净丝瓜250克，豆腐250克，猪瘦肉50克

调料

水淀粉、盐、黄酒、葱花、清汤各适量

做法

1. 丝瓜切成条。豆腐切成块，浸清水中。瘦肉批成薄片，加盐、黄酒、水淀粉抓匀上浆。
2. 锅内放清汤、豆腐，旺火烧开，加丝瓜，待将熟时，汆入肉片，用盐调味，撒上葱花即成。

功效

清热生津，和中益气。





龙井鸡片汤

材料

龙井茶叶尖10克，生鸡片150克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

锅置火上，加入清汤、葱段、姜片、生鸡片、龙井茶叶尖、黄酒烧沸后，撇去浮沫，略煮，加盐、味精，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。

功效

提神益思，消食利尿，除烦去腻，消炎解毒。



功效 清热驱湿，利水消肿。

白玉猪肚煲

材料

净猪肚400克，白芽根、玉米须各100克，红枣（去核）14颗

调料

盐、黄酒、香油各适量

做法

1. 猪肚治净，入开水锅煮约15分钟，取出冲凉洗净，切成菱形块。白芽根、玉米须、红枣洗净。
2. 沙锅内放冷水、黄酒，烧开后投入猪肚、白芽根、玉米须、红枣，烧沸后，改小火炖约3小时，用盐调味，淋上香油即成。



功效 清热利肠，凉血化痰，是夏季应时消暑菜肴。

丝瓜蘑菇汤

材料

丝瓜300克，鲜蘑菇200克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法

1. 丝瓜刨去皮，切成长条。鲜蘑菇切成厚片，用清水洗净，捞出沥干水。
2. 煲置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、丝瓜、鲜蘑菇煸香，再加入黄酒、鲜汤烧开，加入盐、味精调味，拣去葱段、姜片即成。



百合肉片

材料

百合50克，红豆、绿豆各25克，猪瘦肉250克

调料

盐、黄酒各适量

做法

1. 百合、绿豆、红豆洗净，用清水浸泡20分钟，猪肉切成0.3厘米厚的片。
2. 锅内放清水、绿豆、红豆、肉片、黄酒，用旺火烧开，改小火炖至绿豆熟透，加入百合煮约10分钟，加盐调味即成。

功效 凉血，活血，除斑润肤。



三七鲫鱼煲

材料

田三七15克，红枣（去核）12个，净鲫鱼1条（约300克）

调料

盐、黄酒、陈皮、香油各适量

做法

1. 三七、红枣均洗净，将田三七切薄片。
2. 沙锅内放清水、黄酒、陈皮、田三七、红枣、鲫鱼，用旺火烧开，撇去浮沫，煮约30分钟，用盐调味，淋上香油即成。

功效 活血化淤，养心降脂。



竹荪丝瓜汤

材料

竹荪15克，丝瓜、胡萝卜各1根

调料

盐2克，味精、胡椒粉各少许

做法

1. 竹荪用温水泡发好，洗净；胡萝卜切成片；丝瓜去皮洗净，切成片。
2. 锅中加水烧热，放入竹荪、丝瓜片、胡萝卜片，再放入盐、胡椒粉，烧沸后加味精即可。

功效 解毒活血，利水化痰。



田七老鸡煲

材料

田三七10克，西洋参7克，光母鸡1只，红枣（去核）7颗

调料

盐、黄酒、葱姜汁各适量

做法

1. 鸡治净，剁去头、爪，剁成2.5厘米见方块，洗去血污。田三七、西洋参、红枣洗净。
2. 沙锅内放清水、黄酒、葱姜汁、鸡块，烧开后，撇去浮沫，加田三七、西洋参、红枣，用小火炖约3小时，用盐调味即成。

功效

活血化淤。

薏米鸡蛋汤

材料

薏米60克，水发海参100克，鸡蛋5个

调料

盐、黄酒、葱花、胡椒粉、清汤、花生油各适量

做法

1. 薏米洗净。海参洗净切条。鸡蛋打散，加盐、葱花、少许黄酒打匀。
2. 锅内加薏米、海参、清汤，用旺火烧开，撇去浮沫，改中小火炖至薏米、海参熟烂。
3. 另起锅将花生油烧至七成热，入蛋液，快速炒散，倒入汤中，用盐调味，撒上胡椒粉即成。

功效

利尿强心，软坚活血，适宜风湿性心脏病患者。





首乌乌鸡煲

材料

何首乌50克，黑大豆50克，光乌鸡1只

调料

盐、黄酒、姜汁各适量

做法

1. 何首乌、黑大豆洗净，放沙锅中，加清水、黄酒、姜汁。
2. 乌鸡治净，去肠脏另用，放入沙锅。
3. 用旺火烧开后，撇去浮沫，改用中小火炖约2小时，待黑豆酥烂，用盐调味即成。

功效

活血化淤，扶正祛邪，健身强体。

芎芷鱼头煲



材料

川芎6克，白芷6克，鳙鱼头1个（约600克），水发黑木耳10克

调料

盐、黄酒、葱段、姜块、胡椒粒各适量

做法

1. 各料治净。鳙鱼头先入沸水锅汆透，再用冷水洗净。
2. 沙锅内放清水、川芎、白芷、黄酒、葱段、姜块、胡椒粒、鱼头，用旺火烧开，放木耳，改中火炖约1小时，用盐调味即成。

功效

驱风散寒，活血止痛。



功效　清心平火，宁神益智，轻身健体。

决明鱼片

材料

草决明5克，净鱼肉60克，豆腐300克，海带50克，青菜心适量

调料

水淀粉、盐、黄酒、熟猪油、清汤各适量

做法

1. 草决明洗净，用清水煎约1小时，取汁。
2. 海带洗净，切碎，放草决明汁内，煮约10分钟，捞出海带不用。
3. 鱼片斜批成薄片，用盐、黄酒、水淀粉抓匀上浆。
4. 锅内加清汤、豆腐块，用旺火烧开，加草决明海带汁，开后汆入鱼片、青菜心，烧开后用盐调味，淋少许熟猪油即成。



功效　化痰宁心，温补脾肾。

补骨鹅肉煲

材料

补骨脂60克，净鹅肉150克，白萝卜300克

调料

盐、黄酒、姜汁、清汤各适量

做法

1. 补骨脂、鹅肉、白萝卜洗净，鹅肉切成1.5厘米见方的块，白萝卜切滚刀块。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、鹅肉，用旺火烧开后，撇去浮沫，加姜汁、白萝卜、补骨脂，烧开后改用小火炖约3小时，待鹅肉酥烂后，用盐调味即成。



功效　补心健脾，补肾安神。

龙眼鸽肉煲

材料

龙眼肉50克，党参30克，光乳鸽1只，莲子100克

调料

盐、黄酒、清汤各适量

做法

1. 龙眼肉、党参、莲子均洗净。乳鸽治净，剁成小块，入沸水烫透，捞出洗净。
2. 沙锅内入清汤、黄酒、莲子、龙眼肉、党参、乳鸽，旺火烧开后，撇去浮沫，改用小火炖至莲子酥烂，用盐调味即成。



芥菜竹荪羹

材料

芥菜75克，水发竹荪50克，三花淡奶、枸杞子各适量

调料

盐、味精、胡椒粉、汤、黄油糖面各适量

做法

1. 芥菜洗净切丁，竹荪切段。
2. 锅中加适量的汤及淡奶，放入其他原料烧开，用盐、味精、胡椒粉调味，用黄油糖面勾芡即可。

功效

防癌抗癌，解毒消肿。

材料

猪蹄2只（约800克），黄豆150克

调料

料酒、葱段、姜片、鲜汤、盐、味精、色拉油各适量

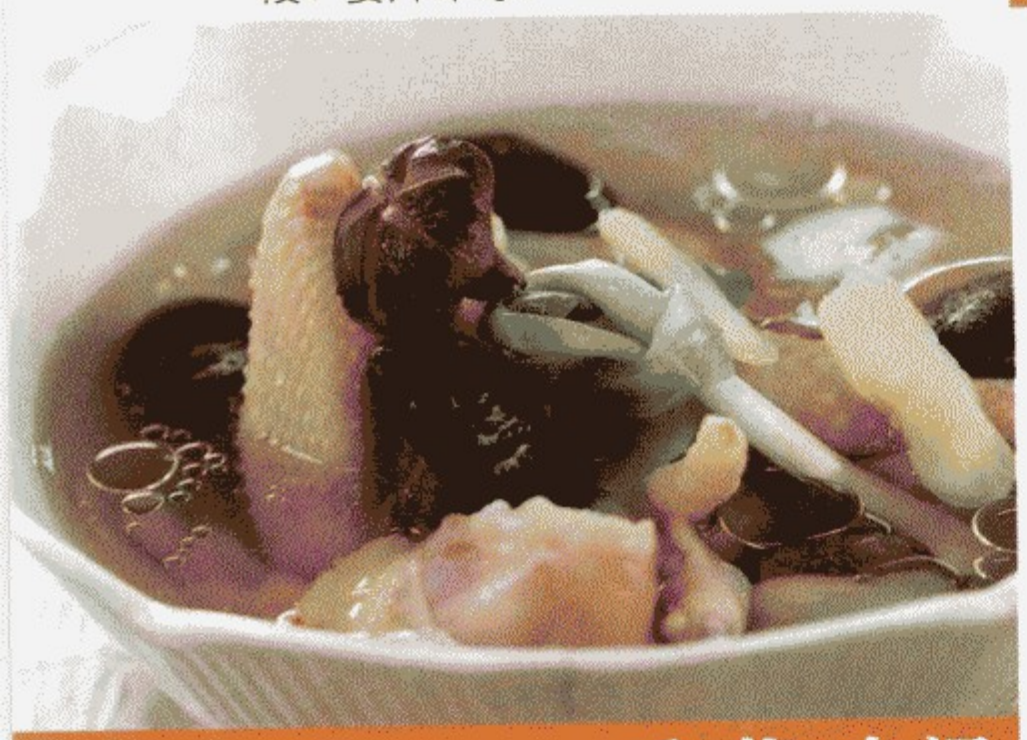
做法

1. 猪蹄镊净毛，洗净，用刀顺向直劈成两片，斩去趾尖，剁成8块，放入沸水锅中烫片刻，捞出。黄豆洗净，用清水浸泡2小时。
2. 锅置火上，倒入色拉油、黄豆、猪蹄块、料酒、葱、姜、鲜汤，用大火煮沸后，撇去浮沫，转小火焖50分钟，加入盐、味精，再烧片刻，拣去葱段、姜片即可。



功效 防癌，改善骨质疏松，减轻更年期症状，补血，降低胆固醇。

黄豆炖猪蹄



材料

水发香菇150克，熟鸡块250克

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将水发香菇洗净，切成厚片。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、香菇片稍煸炒；加入鸡块、清汤、黄酒烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。

功效

降压，降脂，防癌抗癌，提高免力，强身健体。

香菇鸡汤

[General Information]
书名=最受欢迎的好汤288道
作者=尚锦文化编著
页数=127
出版社=北京市：中国纺织出版社
出版日期=2010.01
SS号=12424467
DX号=000006835312
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000006835312&d=8D7845C0D47BD47F409DC83EC8B1B25F